

Gregg Braden

Secretele pierdute ale rugăciunii

Puterea ascunsă a frumuseții, binecuvântării, înțelepciunii și suferinței

Această carte este scrisă pentru aceia care caută alinare în prezența fricii și a nesiguranței din lumea noastră. În acele momente când durerile vieții intră forțat în locurile ascunse ale sufletului tău, te invit să intri la adăpostul frumuseții, binecuvântării, al modului nostru pierdut de a ne ruga și al înțelepciunii profunde pe care toate se bazează. Aici este locul în care vei găsi un înțeles în ceea ce e inexplicabil și puterea care te ghidează către finalul unei alte zile.

INTRODUCERE

„EXISTĂ FORȚE MINUNATE ȘI NEÎMBLÂNZITE ÎN NOI”

Cu aceste cuvinte, Sf. Francisc de Assisi a descris misterul și puterea care sălășluiesc în fiecare bărbat, femeie și copil născut în această lume. Poetul sufit Rumi a descris și el amploarea acestei puteri prin compararea ei cu o vâslă mare care ne propulsează prin viață. „Dacă îți pui sufletul pe această vâslă cu mine”, a spus el, „puterea care a făcut Universul va pătrunde în vinele tale nu dintr-o sursă **din afara** mădularelor tale, ci dintr-un tărâm Sfânt care **sălășluiește în noi**”.

Prin limbajul poeziei, atât Rumi, cât și Sf. Francisc exprimă ceva dincolo de experiența evidentă din lumea noastră de zi cu zi. În cuvintele proprii timpurilor lor, ei ne amintesc de ceea ce anticii au numit cea mai mare forță din Univers - puterea care ne unește cu cosmosul. Astăzi, cunoaștem această putere drept „rugăciune”. Detaliind asupra rugăciunii, Sf. Francisc a afirmat simplu „Rezultatul rugăciunii este viața”. Rugăciunea ne aduce viață, spunea el, pentru că „irigă pământul și inima”.

Puntea către trecutul nostru

Cunoașterea este puntea care ne conectează cu toți cei care au trăit vreodată înaintea noastră. De la civilizație la civilizație și de la viață la viață, contribuim cu poveștile individuale care devin istoria noastră colectivă. Indiferent cât de bine păstrăm informațiile despre trecut, cuvintele din aceste povestiri nu sunt decât „informații” până la momentul în care le dăm un înțeles. **Modul în care aplicăm ceea ce știm despre trecutul nostru devine înțelepciunea prezentului.**

Timp de mii de ani, de exemplu, cei care au fost înaintea noastră au păstrat cunoștințele despre rugăciune, motivul pentru care ea funcționează și modul în care o putem folosi în viețile noastre. În temple impresionante și morminte ascunse, prin limba și obiceiurile care s-au schimbat foarte puțin timp de 5 000 de ani încoace, strămoșii noștri au păstrat cunoștințe importante despre rugăciune. Secretul, cu toate acestea, nu se găsește în cuvintele rugăciunilor. Așa cum puterea unui program de computer este mai mult decât limbajul în care este scris, trebuie să cercetăm mai adânc pentru a cunoaște adevărata putere care ne așteaptă atunci când ne rugăm.

Este posibil ca exact această putere să fi fost cea descoperită de misticul George Gurdjieff, ca rezultat al căutării sale de o viață a adevărului. După ani de zile de urmărire a indiciilor străvechi care l-au purtat de la templu la sat și de la un profesor la altul, s-a trezit într-o mănăstire secretă, ascunsă în munții Orientului Mijlociu. Acolo, un mare maestru i-a oferit cuvintele de încurajare care au făcut să merite această căutare: „Ai descoperit acum împrejurările în care dorința inimii tale poate deveni realitatea ființei tale.” Nu pot decât să cred că rugăciunea face parte din adevărurile pe care Gurdjieff le-a descoperit.

Pentru a elibera ceea ce Sf. Francisc a numit „forțele frumoase și nestăpânite” din interiorul nostru și a găsi împrejurările în care dorința inimii noastre devine realitate, trebuie să ne înțelegem relația cu noi

înșine, cu lumea noastră și cu Dumnezeu. Prin cuvintele din trecutul nostru ne-au fost date cunoștințele necesare pentru a face exact asta. În cartea sa *Profetul*, Kahlil Gibran ne amintește că nu putem fi învățați lucrurile pe care le cunoaștem deja. „Niciun om nu-ți poate dezvălui”, spunea el, „ceea ce se află deja, pe jumătate adormit, în zorii cunoașterii tale”. Este pe deplin logic faptul că avem deja puterea să comunicăm cu forța care este responsabilă de existența noastră și care acum stă ascunsă în noi! Pentru a face acest lucru, însă, trebuie să descoperim cine suntem cu adevărat.

Cele două întrebări universale

Renumitul antropolog Louis Leakey a fost odată întrebat de ce a fost atât de importantă activitatea sa de a găsi cele mai vechi dovezi ale existenței umane. El a răspuns: „Fără o înțelegere a cine suntem și de unde venim, eu nu cred că putem progresa cu adevărată. Cred că există mult adevăr în ceea ce a spus Leakey - atât de mult, încât cea mai mare parte a vieții mele de adult a gravitat în jurul încercării mele de a afla cine suntem și al modului în care cunoașterea trecutului nostru ne poate ajuta să devenim mai buni și să creăm o lume mai bună.

Cu excepția Antarcticii, cercetările mele asupra misterului trecutului nostru m-au purtat pe toate continentele planetei. De la orașele mari, cum sunt Cairo și Bangkok, până la satele îndepărtate din Peru și Bolivia, de la mănăstirile antice din munții Himalaya din Tibet până la templele hinduse din Nepal, în perioada în care am explorat fiecare cultură a reieșit o singură temă comună. Oamenii acestei lumi sunt pregătiți pentru ceva mai mult decât suferința și incertitudinea care le-au definit viețile într-o parte atât de mare din secolul XX. Ei sunt pregătiți pentru pace și pentru promisiunea unui viitor mai bun.

Pe cât de diferite par din exterior culturile și modurile noastre de viață, dincolo de aparențe toți căutăm aceleași lucruri: o bucată de pământ pe care să o numim acasă, o modalitate de a ne întreține familiile și un viitor mai bun pentru noi înșine și pentru copiii noștri. În același timp, există două întrebări pe care oamenii din diferite culturi mi le pun mereu, fie direct, fie prin intermediul traducătorilor. Prima întrebare este pur și simplu: „Ce se întâmplă cu lumea noastră?” A doua este: „Ce putem face pentru a îndrepta lucrurile?”

Răspunsurile la ambele întrebări par să se împletească într-o singură înțelegere, care leagă tradițiile de rugăciune de astăzi cu cele mai vechi și mai prețuite tradiții spirituale ale trecutului nostru.

* * *

În urmă cu patru sute de ani, în deserturile înalte din America de Sud-Vest, marii păstrători ai înțelepciunii din familiile Navajo au fost testați de Pământ, natură și de triburile care i-au înconjurat. Prin extremele pe care seceta, arșița și lipsa de hrană le-au adus în societăților lor, poporul navajo și-a dat seama că trebuie să canalizeze puterea suferinței lor interioare pentru a rezista condițiilor aspre ale lumii lor exterioare. Însăși supraviețuirea lor a depins de deprinderea lor de a face acest lucru.

Recunoscând că testele vieții i-au împins în profunzimile celei mai mari suferințe a lor, ei au descoperit totodată că aceleași teste le-au dezvăluit cele mai mari puteri ale lor. Cheia supraviețuirii lor a fost să se cufunde în încercările vieții, fără a se pierde în această experiență. Au fost nevoiți să găsească o ancoră în interiorul lor, o credință care le-a dat tăria interioară de a face față testelor, și de a fi conștienți de faptul că va veni o perioadă mai bună. Din acest loc de putere, ei au avut încredere să riște, să își schimbe viețile și să dea un sens lumii lor.

Este posibil ca viețile noastre de azi să nu fie chiar atât de diferite față de cele ale acestor oameni curajoși care au cutreierat deserturile înalte ale Americii de Sud-Vest, cu secole înainte ca țara noastră să fie

creată. Chiar dacă peisajul s-a modificat și circumstanțele s-au schimbat, ne găsim încă în situații care zdruncină temelia credințelor noastre, testează limitele sensibilităților noastre și ne provoacă să ne ridicăm deasupra lucrurilor care ne rănesc. Într-o lume pe care mulți o descriu ca „destră- mându-se pe la cusături”, presărată de acte de ură lipsite de sens, de un număr record de relații eșuate, cămine destrămate și condiții care amenință supraviețuirea a societăți întregi, suntem provocați să găsim o cale de a trăi fiecare zi în pace, bucurie și cu un sentiment de ordine.

Cu o elocvență care este tipică pentru o astfel de înțelepciune străveche, tradiția navajo descrie un mod de a privi viața care plasează responsabilitatea pentru fericirea sau suferința noastră direct pe umerii noștri. Păstrată ca Rugăciunea Frumuseții, formularea exactă variază de la înregistrare la înregistrare și de la povestire la povestire, deși esența rugăciunii poate fi împărțită în trei fraze scurte. Prin doar câteva cuvinte, bătrânii navajo transmit o înțelepciune sofisticată, amintindu-ne de legătura dintre lumile noastre interioare și exterioare, care a fost recunoscută doar recent de către știința modernă.

Compusă din trei părți, fiecare frază oferă o perspectivă asupra puterii noastre de a ne schimba chimia corpurilor și de a influența posibilitățile cuantice ale lumii noastre. În forma sa cea mai simplă, cuvintele rugăciunii vorbesc de la sine. Amerindienii navajo spun „Nizhoni- goo bil iina”, cuvinte care se traduc în linii mari astfel:

**Frumusețea cu care trăiești,
Frumusețea după care îți conduci viața,
Frumusețea pe care îți bazezi viața**

Prin cuvintele unui autor de mult uitat, simplitatea acestei rugăciuni oferă speranțe reînnoite când orice altceva pare să fi eșuat. Dar Rugăciunea Frumuseții este mai mult decât simple cuvinte. În simplitatea ei se găsește cheia pentru rezolvarea unuia dintre cele mai mari mistere ale omenirii: cum să supraviețuim loviturilor vieții? Ca să nu riscăm și să evităm înseși situațiile care dau sens fiecărei zile, puterea Rugăciunii Frumuseții ne permite să plonjăm direct în experiența noastră, știind că orice rană am avea este temporară. Prin Rugăciunea Frumuseții, poporul navajo a găsit mult timp putere, alinare și un mod de a face față suferinței lumii noastre.

Ce secrete au tradiții precum cele ale poporului navajo din America de Sud-Vest, ale călugărilor și călugărițelor din Tibet și alte tradiții care au fost păstrate în siguranță, în timp ce o mare parte a lumii a renunțat la relația cu Pământul, cu semenii și cu o putere superioară? Ce înțelepciune au avut ei la vremea lor care ne-ar putea ajuta să devenim oameni mai buni și să creăm o lume mai bună în vremea noastră?

Suferință, binecuvântare, frumusețe și rugăciune

În cunoașterea celor care au fost înaintea noastră descoperim înțelepciunea de a da putere rugăciunilor noastre de vindecare și pace. De la scrierile străvechi ale gnosticilor și esenienilor la tradițiile native de pe tot cuprinsul Americilor, suferința, binecuvântarea și frumusețea sunt recunoscute ca fiind cheile pentru a supraviețui celor mai importante vicisitudini. Rugăciunea este limba care ne permite să aplicăm lecțiile din experiențele noastre la situațiile din viețile noastre.

Din această perspectivă, înțelepciunea și suferința sunt două extreme ale aceleiași experiențe. Ele sunt începutul și sfârșitul aceluiași ciclu. **Suferința este sentimentul nostru inițial, reacția noastră instinctivă la pierdere, dezamăgire sau o veste despre ceva care ne șochează la nivel emoțional.** Înțelepciunea este expresia vindecată a suferinței noastre. Schimbăm suferința în înțelepciune prin găsirea unui nou înțeles pentru experiențele noastre dureroase. Binecuvântarea, frumusețea și rugăciunea sunt instrumentele pentru schimbarea noastră.

Pastorul Samuel Shoemaker, vizionarul creștin al secolului XX, a

descrie puterea rugăciunii de a crea schimbare într-o singură propoziție poetică și probabil înșelător de simplă: „Rugăciunea poate nu schimbă lucrurile pentru **tine**” spunea el, „dar cu siguranță te **schimbă pe tine** față de lucruri”. Deși nu suntem capabili să ne întoarcem în timp pentru a anula motivul pentru care am suferit inițial, avem puterea de a schimba ceea ce înseamnă pentru noi pierderea celor dragi, șocul promisiunilor încălcate și dezamăgirile vieții. Când facem acest lucru, deschidem ușa pentru a ne îndrepta spre o soluție de vindecare chiar și a celor mai dureroase amintiri ale noastre.

Fără a înțelege relația dintre înțelepciune și suferință, suportarea durerii pare fără sens - chiar crudă - și continuă, în timp ce ciclul de suferință rămâne deschis. Dar cum putem să ne îndepărtăm de suferințele din viața noastră suficient de mult timp pentru a găsi înțelepciunea din experiențele noastre? Când ne revenim după o pierdere, o promisiune încălcată sau o trădare care era de neconceput doar cu câteva ore sau clipe înainte, cum ne putem refugia de emoțiile noastre suficient de mult timp pentru a simți altceva? Aici intervine puterea binecuvântării.

Binecuvântarea este eliberarea

„Binecuvântarea” este secretul străvechi care ne eliberează din suferința vieții suficient de mult timp pentru a o înlocui cu un alt sentiment. **Atunci când îi binecuvântăm pe oameni sau lucrurile care ne-au rănit, suspendăm temporar ciclul suferinței. Nu contează dacă această suspendare durează o nanosecundă sau o zi întreagă. Oricare ar fi perioada de timp, în timpul binecuvântării se deschide o ușă, pentru ca noi să începem să ne vindecăm și să ne vedem mai departe de viață. Cheia este că, pentru o anumită perioadă de timp, suntem eliberați de suferința noastră suficient de mult timp pentru a lăsa să intre altceva în inimile și mințile noastre.** Acel altceva este puterea „frumuseții.

Frumusețea este cea care transformă

Cele mai sacre și mai vechi tradiții ne amintesc că frumusețea există în toate lucrurile, indiferent de modul în care le interpretăm în viața noastră de zi cu zi. Frumusețea este deja creată și mereu prezentă. Deși este posibil să modificăm ce ne înconjoară, să creăm noi relații și să ne mutăm în locuri noi pentru a ne satisface ideile mereu schimbătoare de echilibru și armonie, elementele fundamentale care creează o astfel de frumusețe există deja.

Dincolo de aprecierea lucrurilor care sunt pur și simplu plăcute ochilor noștri, frumusețea este descrisă de tradițiile filosofice ca o **experiență** ce ne emoționează inima, mintea și sufletul depotrivă. Prin capacitatea noastră de a percepe frumusețea chiar în „cele mai urâte” momente ale vieții, ne putem înălța suficient de mult pentru a da un nou sens suferinței noastre. În acest fel, frumusețea este un factor declanșator, care ne lansează într-o nouă perspectivă. Cheia, cu toate acestea, este că pare să fie în stare latentă până când îi acordăm atenția noastră. Frumusețea se trezește doar atunci când o invităm în viețile noastre.

Modul nostru de rugăciune pierdut

Ne aflăm într-o lume de experiențe care ne sfidează sensibilitățile și ne împinge la limitele a ceea ce putem accepta ca oameni raționali și iubitori. În prezența războiului și genocidului de dincolo de frontierele noastre și a urii bazate pe diferențele din propriile noastre comunități, cum să simțim emoții precum pacea și vindecarea? În mod evident, trebuie să găsim o cale de a întrerupe ciclu rană-suferință-furie-ură dacă e să transcendem circumstanțele în care ne aflăm.

În limbajul altor vremuri, **tradițiile străvechi** ne-au lăsat instrucțiuni precise, care ne învață exact cum să facem asta! **Prin cuvintele lor ni se amintește că viața nu este nimic mai mult și nimic mai puțin decât o**

oglinadă a ceea ce am devenit în interior. Cheia pentru a percepe viețile noastre ca frumusețe sau ca durere se bazează exclusiv pe capacitatea noastră interioară de a **deveni** aceste calități în fiecare moment al fiecărei zi. Un număr din ce în ce mai mare de dovezi științifice conferă o credibilitate reînnoită acestor pilde de înțelepciune și rolului important pe care fiecare dintre noi îl joacă în vindecarea sau suferința din lumea noastră.

Mai târziu, în secolul XX, experimentele au confirmat că suntem scăldați într-un câmp de energie care ne conectează pe toți cu evenimentele din lumea noastră. Conferindu-i denumiri ce variază de la „Hologramă cuantică” la „Mintea lui Dumnezeu, cercetările au arătat că, prin această energie, credințele și rugăciunile din **interiorul** nostru sunt transmise în lumea din **jurul** nostru. Atât știința, cât și tradiția antică sugerează același lucru: **trebuie să exprimăm în viețile noastre exact condițiile pe care dorim să le experimentăm în lumea noastră.**

Instrucțiunile pentru un mod pierdut de a ne ruga, care ne ajută să facem exact asta, sunt de găsit în unele dintre locurile cele mai izolate și mai îndepărtate rămase pe Pământ astăzi.

În primăvara anului 1998, am avut onoarea de a facilita un pelerinaj de 22 zile în mănăstirile din Tibet, căutând dovezi ale unei vechi și uitate forme de rugăciune: limbajul care îi vorbește câmpului ce unește toate lucrurile. Călugării și călugărițele care trăiesc acolo ne-au împărtășit instrucțiuni pentru un mod de a ne ruga care a fost în mare parte pierdut în Occident, din cauza modificărilor biblice realizate de Biserica creștină timpurie, în secolul al IV-lea. Păstrat timp de secole în textele și tradițiile celor care trăiesc pe acoperișul lumii, **acest mod „pierdut” de a ne ruga nu are cuvinte sau expresii exterioare. Se bazează exclusiv pe sentiment.**

Mai exact, ne invită mai degrabă să simțim ca și cum rugăciunea noastră ar fi primit deja răspuns, decât să ne simțim neputincioși și să fim nevoiți să-i cerem ajutor unei surse superioare. În ultimii ani, studiile au arătat că aceasta este însăși calitatea sentimentelor care îi „vorbește”, de fapt, câmpului ce ne conectează cu lumea. Prin rugăciunile încărcate de emoție, avem puterea de a participa la vindecarea vieților și relațiilor noastre, precum și a corpurilor și a lumii noastre.

Faceți precum îngerii...

Cheia pentru a folosi acest mod de rugăciune este să recunoaștem puterea ascunsă a frumuseții, binecuvântării, înțelepciunii și durerii. Fiecare joacă un rol necesar, ca parte a unui ciclu mai mare, care ne permite să simțim, să învățăm, să ne eliberăm și să transcendem suferințele cele mai adânci ale vieții. Cuvintele unui scrib anonim care a consemnat învățăturile lui Iisus aproape cu 2 000 de ani în urmă ne amintesc că puterea de a ne schimba lumea, precum și orice alte obstacole care stau între noi și această putere se află în interiorul nostru. El a afirmat pur și simplu: „Cel mai dificil lucru dintre toate - de făcut ca oameni — este de a avea gândurile îngerilor... și de a face ceea ce fac îngerii.”

Rugăciunea este limbajul lui Dumnezeu și al îngerilor. Este, de asemenea, limbajul care ni s-a dat pentru a vindeca suferința vieții cu înțelepciune, frumusețe și har. Fie că învățăm despre puterea rugăciunii de pe internet astăzi sau dintr-un pergament din secolul I, mesajul este același. Acceptarea capacității noastre de a folosi un astfel de limbaj universal poate fi cea mai mare provocare a vieții noastre. În același timp, ea este sursa celei mai mari puteri de care dispunem. Atunci când știm dincolo de orice îndoială că vorbim deja limbajul emoțional al rugăciunii, devenim conștienți de acea parte din noi care nu poate fi niciodată furată, pierdută sau luată. Acesta este secretul pierdut al rugăciunii.

CAPITOLUL I

PRIMUL SECRET: SECRETUL PIERDUT AL RUGĂCIUNII

„Forța care a creat splendori inimaginabile și orori inimaginabile s-a

refugiat în noi și va urma poruncile noastre.” Sf. Ecaterina de Siena

Există ceva **acolo**. Dincolo de percepțiile noastre despre lumea cotidiană există o prezență sau forță care este atât misterioasă, cât și reconfortantă. Vorbim despre ea. O simțim. Credem în ea și ne rugăm la ea, poate chiar fără a înțelege cu exactitate ce este!

Cu nume care variază de la „Rețeaua Creației” la „Spiritul lui Dumnezeu”, tradițiile străvechi știau că această prezență există. De asemenea, știau cum să o aplice în viață. În cuvintele epocii lor, strămoșii noștri au lăsat instrucțiuni detaliate pentru oamenii din viitor, descriind cum putem folosi această forță invizibilă pentru a ne vindeca trupurile și relațiile și pentru a aduce pacea în lumea noastră. Astăzi știm că limbajul le conectează pe toate cele trei, ca un mod **pierdut** de a ne ruga.

Cu toate acestea, spre deosebire de rugăciunile tradiționale pe care, poate, le-am folosit în trecut, această tehnică de rugăciune nu se bazează pe cuvinte. Ea se bazează pe limbajul tăcut al emoțiilor umane. Ea ne invită să simțim recunoștință și apreciere **ca și cum am fi primit deja răspuns la rugăciunile noastre**. Prin această calitate a emoțiilor, anticii credeau că avem acces direct la puterea creației: Spiritul lui Dumnezeu.

În secolul XX, este posibil ca știința modernă să fi redescoperit Spiritul lui Dumnezeu, sub forma unui câmp de energie care diferă de orice altă formă de energie. Pare să fie peste tot, întotdeauna, și să fi existat încă de la începutul timpului. Max Planck, persoana considerată, în general, ca părintele fizicii cuantice, a declarat că existența Câmpului sugerează că o inteligență superioară este responsabilă pentru lumea noastră fizică. „Trebuie să presupunem că, în spatele acestei forțe, există o minte conștientă și inteligentă.” El a concluzionat, spunând pur și simplu: „Această minte este matricea întregii materii. Referindu-se la ea în alți termeni, cum ar fi Câmp Unificat, studiile contemporane au arătat că matricea lui Planck are, de fapt, inteligență. La fel cum au sugerat și cei din vechime, Câmpul reacționează la emoțiile umane!

Indiferent cum îl numim sau cum îl definesc știința și religia, este clar că acest ceva există - o forță, un câmp, o prezență - și că este **marele magnet** ce ne atrage în mod constant unul față de celălalt și ne conectează la o putere superioară. Știind că această forță există, este cât se poate de logic că vom fi capabili să comunicăm cu ea într-un mod semnificativ și util pentru viața noastră. În cele din urmă, am putea descoperi că aceeași putere care vindecă suferințele noastre cele mai profunde și creează pacea între națiuni deține cheia supraviețuirii noastre ca specie.

Se crede că recensământul mondial care a fost realizat în anul 2000 este evidenta cea mai exactă a lumii noastre din istoria consemnată. Printre statisticile fascinante pe care sondajul le-a relevat despre familia noastră globală, și probabil cea mai elocventă, este senzația aproape universală că ne aflăm aici cu un scop și că nu suntem singuri. Peste 95% din populația lumii crede în existența unei puteri superioare. Din acest procent, peste jumătate numesc această putere „Dumnezeu”.

Întrebarea care se pune nu este dacă există ceva **acolo** sau nu, ci ce anume înseamnă acest **ceva** pentru viața noastră. Cum îi putem vorbi puterii superioare în care atât de mulți dintre noi cred? Aceleași tradiții care au descris secretele naturii cu mii de ani în urmă au răspuns și la această întrebare. Așa cum te-ai putea aștepta, limbajul care ne conectează cu Dumnezeu se găsește într-o experiență foarte obișnuită pentru noi toți. Este experiența sentimentelor și emoțiilor noastre.

Atunci când ne concentrăm pe o anumită calitate a emoției în inimile noastre, folosim, de fapt, modul de rugăciune care a fost în mare parte uitat după modificările biblice din secolul IV, foarte mediatizate acum. Pentru a folosi sentimentele ca limbaj al rugăciunii noastre, trebuie pur și simplu să înțelegem cum funcționează rugăciunea. În cele mai

îndepărtate și izolate sanctuare rămase pe Pământ astăzi, cel mai puțin tulburate de civilizația modernă, găsim unele dintre cele mai bine conservate exemple în ceea ce privește modul în care putem vorbi cu prezența despre care 95% dintre noi cred că există.

Sentimentul este rugăciunea

Mă gândeam la ceea ce tocmai auzisem. Răceala ce venea de la podeaua de piatră de sub genunchi pătrunsese prin umezeala celor două straturi de haine pe care le purtam în dimineața aceea. În fiecare zi, pe platoul tibetan este atât vară, cât și iarnă: vară în soarele direct de la mare altitudine și iarnă când soarele dispare în spatele vârfurilor zimțate ale munților Himalaya sau în spatele zidurilor înalte ale templului în care mă aflu. Aveam senzația că nu există nimic între pielea mea și pietrele antice ale pardoselii, dar nu puteam să plec. Acesta a fost motivul pentru care invitaseam alți 20 de oameni să mi se alăture într-o călătorie care ne-a condus de partea cealaltă a lumii. În această zi eram în unul dintre cele mai îndepărtate, izolate, magnifice și sacre locuri ale cunoașterii rămase pe Pământ astăzi: mănăstirile de pe platoul tibetan.

Timp de 14 zile, ne-am aclimatizat corpurile la altitudini de peste 4 800 m deasupra nivelului mării. Traversaserăm un râu înghețat, în barje de lemn cioplite manual, și condusesem ore în șir, uitându-ne unul la altul pe deasupra măștilor chirurgicale, care acționau ca filtre pentru praful ce intra prin podele vechiului autobuz chinez. Cu toate că autobuzul părea la fel de vechi ca și templele, traducătorul nostru m-a asigurat că nu era! Tinându-ne de scaunele din jurul nostru și chiar unul de celălalt, am trecut curajoși peste poduri spălate de ape și prin deserturi fără căi rutiere, pe măsură ce vibram de la interior spre exterior, doar pentru a fi exact în acest loc, exact în acest moment. Îmi ziceam: „Astăzi nu mă gândesc la căldură. Astăzi este o zi a răspunsurilor

Mi-am concentrat atenția direct pe ochii frumoși ai bărbatului fără vârstă care stătea în poziția de lotus în fața mea: starețul mănăstirii. Prin traducătorul nostru, tocmai îi puseseam aceeași întrebare pe care i-am adresat-o fiecărui călugăr și fiecărei călugărițe cu care ne-am întâlnit de-a lungul pelerinajului nostru:

-Când vă vedem în rugăciune, am întrebat, **ce faceți ?** Când vă vedem încântând și recitând rugăciuni 14 până la 16 ore pe zi, atunci când vedem clopote, boluri, gonguri, clopoței, mudre și mantre la exterior, **ce se întâmplă la interior?**

În timp ce traducătorul îmi spunea răspunsul starețului, un fior puternic mi-a străbătut corpul și am știut că acesta este motivul pentru care am ajuns în acest loc.

-Tu nu ai văzut niciodată rugăciunile noastre, a răspuns el, pentru că o rugăciune nu poate fi văzută.

Așezându-și roba grea de lână sub picioare, starețul a continuat.

-Ce ai văzut este ceea ce facem pentru a crea sentimentul în corpurile noastre. **Sentimentul este rugăciunea!**

Claritatea răspunsului starețului m-a pus pe gânduri. Cuvintele lui erau similare cu ideile care fuseseră consemnate de tradițiile gnostice și creștine antice, cu peste 2 000 de ani în urmă. În traducerile timpurii ale cărții biblice a lui Ioan (capitolul 16, versetul 24, de exemplu), suntem invitați să le dăm putere rugăciunilor noastre **înconjurându-ne** de sentimentul că dorințele noastre s-au împlinit, exact așa cum a sugerat starețul:

-Cere fără motiv ascuns și fi **înconjurat de răspunsul tău.**

Pentru ca rugăciunile noastre să primească răspuns, trebuie să transcendem îndoiala care însoțește adesea caracterul pozitiv al dorinței noastre. Reprezentând o scurtă învățătură despre puterea de a depăși astfel de polarități, cuvintele lui Iisus consemnate în Biblioteca de la Nag Hammadi ne amintesc că, atunci când facem acest lucru și îi

spunem muntelui „Munte, mută-te”, el se va muta.

Dacă aceste pilde de înțelepciune au fost atât de relevante atât de mult timp, atunci ne sunt, probabil, utile și astăzi! Folosind un limbaj aproape identic, atât starețul, cât și pergamentele au descris o formă de rugăciune care a fost în mare parte uitată în Occident.

Lecții sacre din trecut

Rugăciunea este, probabil, una dintre cele mai vechi și mai misterioase experiențe umane. Este, de asemenea, una dintre cele mai personale. Chiar înainte să apară cuvântul „rugăciune” în practicile spirituale, cele mai vechi consemnări ale lumii creștine și tradițiile gnostice foloseau cuvinte cum ar fi „comuniune” pentru a descrie capacitatea noastră de a vorbi cu forțele nevăzute ale Universului. Rugăciunea este unică pentru fiecare dintre cei care o trăiesc. Unii estimează că modurile de a te ruga sunt la fel de multe ca numărul oamenilor care se roagă!

Astăzi, cercetătorii moderni ai rugăciunii au identificat patru mari categorii, care, se pare, cuprind toate modurile în care ne rugăm. Fără a le prezenta într-o ordine specială, acestea sunt: (1) rugăciuni colocviale sau infor- male, (2) rugăciuni petiționare, (3) rugăciuni ritualice și (4) rugăciuni meditative.¹ Când ne rugăm, cercetătorii sugerează să folosim unul dintre aceste patru moduri - sau o combinație.

Rugăciunile colocviale sunt rugăciuni informale, făcute în limbajul popular. Un exemplu: „Doamne, dacă de data asta ajung la benzinărie înainte să rămân fără benzină, îți promit că n-o să mai ajung niciodată în această situație!” Rugăciunile petiționare sunt cererile făcute lui Dumnezeu, cum ar fi: „Dumnezeule mare, îți cer să mă vindec acum și în toate manifestările trecute, prezente și viitoare.”^{1*} Rugăciunile ritualice sunt, probabil, cele mai cunoscute. Ele cuprind cuvinte specifice, rostite la un anumit moment al zilei sau al anului. Două exemple: „Așează-i pe ei, Doamne, în locuri de odihnă...” și „Dumnezeu este mare, Dumnezeu este bun...”. Unii oameni fac o distincție între meditație și rugăciune, considerând că prin rugăciune *vorbesc* cu Dumnezeu și prin meditație îl *ascult* pe Dumnezeu. În timpul meditației, suntem conștienți de obicei de o prezență sacră care pătrunde în lumea și în ființa noastră și aplicăm tehnici din diferite învățături pentru a experimenta ce înseamnă această prezență în viața noastră și cum să o stăpânim,

Oricât de bune ar fi aceste descrieri și oricât de bine par să funcționeze fiecare dintre aceste rugăciuni, a existat dintotdeauna un alt mod de rugăciune, pe care această listă nu l-a luat în considerare. Acest al cincilea mod de rugăciune, „modul pierdut”, este o rugăciune care se bazează exclusiv pe emoție. În locul sentimentului de neputință, care ne determină de multe ori să-i cerem iijutor unei puteri superioare, rugăciunea bazată pe emoție recunoaște capacitatea noastră de a comunica cu forța inteligentă în care 95% dintre noi cred și de a participa la rezultat.

Fără cuvinte, fără să ținem mâinile într-o anumită poziție și fără o expresie fizică exterioară, acest mod de rugăciune ne invită pur și simplu să **avem** sentimentul clar și puternic că rugăciunea noastră a primit deja răspuns. Prin acest „limbaj” intangibil, participăm la vindecarea trupurilor noastre, la abundența care vine, la prietenii și familiile noastre și la pacea dintre națiuni.

Uneori vedem referiri la acest mod de rugăciune fără să recunoaștem ceea ce ni se arată. În sud-vestul Americii de Nord, de exemplu, structuri vechi din piatră au fost create în deșert de către constructorii lor pe post de **capele**, locuri sacre unde înțelepciunea era împărtășită și oamenii se rugau. Aceste clădiri din piatră, perfect circulare, unele îngropate adânc în pământ, erau cunoscute sub numele de kivas (pronunțat Ki-vus). Pe pereții unor kivas există indicii gravate, sculptate și pictate cu privire la felul în care era folosit modul pierdut de rugăciune în tradițiile native.

În interiorul construcțiilor kivas restaurate din zona Four-Corners există rămășițele tencuielii de lut care acoperea structurile de piatră cu mult timp în urmă. Ușor gravate în tencuiala de lut, putem vedea în continuare imaginile estompate cu nori de ploaie și fulgere deasupra unor câmpuri abundente de porumb. În alte locuri, zidurile prezintă contururi care sugerează teme din fauna sălbatică, cum ar fi elani și cerbi, odinioară trăind în număr mare în acele văi. În acest fel, artiștii antici au

consemnat secretul modului pierdut de rugăciune.

În locurile unde se faceau rugăciuni, cei care se rugau se înconjurau exact cu imaginile lucrurilor pe care au ales să le experimenteze în viața lor! La fel ca scenele Minunilor și învierii pe care le vedem într-o biserică sau templu astăzi, imaginile îi inspirau pe cei care se rugau cu **sentimentul** că rugăciunile lor au fost ascultate. Pentru ei, rugăciunea era o experiență ce implica întregul corp și toate simțurile.

A te ruga „ploaie”

Orice incertitudine pe care aș fi putut să o am în ceea ce privește modul în care acționează acest principiu a dispărut într-o zi de la începutul anilor 1990. Fusesse o perioadă de secetă extremă în deserturile înalte din nordul statului New Mexico, când prietenul meu nativ american David (nu este numele său real) m-a invitat la un cerc de piatră veche, pentru a ne „ruga ploaie”. După ce ne-am întâlnit într-un loc prestabilit, l-am urmat într-o drumeție dimineața devreme, printr-o vale în care peste 400 km² erau acoperiți de salvia înaltă de deșert. După ce am mers pe jos câteva ore, călătoria noastră ne-a condus într-un loc în care David fusese de mai multe ori și pe care îl cunoștea foarte bine. Era un cerc realizat din pietre aranjate perfect geometric, sub formă de linii și săgeți, exact așa cum creatorul lor le-a așezat cu mult timp în urmă.

-Ce locul ăsta? l-am întrebat.

-Acesta este motivul pentru care am venit, a râs David. Acest cerc din piatră este o roată a medicinei și este aici dintotdeauna.

Apoi a continuat:

-Roată în sine nu are nicio putere. Servește ca un loc de focalizare pentru cel care invocă rugăciunea. Te-ai putea gândi la ea ca la o hartă, o hartă care arată drumul între oameni și forțele acestei lumi.

Anticipând următoarele mele întrebări, David mi-a descris modul în care fusese învățat limbajul acestei hărți încă de când era doar un copil.

-Astăzi, mi-a zis, voi merge pe o cale veche care duce spre alte lumi. Din aceste lumi voi face ceea ce am venit aici să facem. Astăzi ne rugăm ploaie.

Nu eram pregătit pentru ce am văzut în continuare. Am privit cu atenție cum David și-a scos pantofii, și-a pus încet picioarele goale în cerc și a onorat cele patru direcții și pe toți strămoșii săi. Încet, și-a pus mâinile în față, la nivelul capului, într-o poziție de rugăciune, a închis ochii și a rămas nemișcat. Ignorând căldura soarelui de amiază în deșert, ritmul respirației lui a încetinit și a devenit abia vizibil. După doar câteva momente, a inspi-rat adânc, a deschis ochii, m-a privit și a zis:

-Hai să mergem. Munca noastră de aici s-a terminat.

Așteptându-mă să-l văd dansând, sau cel puțin cântând, am fost surprins de cât de repede a început rugăciunea și apoi s-a încheiat.

-Deja? l-am întrebat. Credeam că urmează să te rogi **pentru** ploaie!

Răspunsul lui David la întrebarea mea a fost cheia care i-a ajutat pe atât de mulți oameni să înțeleagă acest tip de rugăciune. În timp ce stătea pe pământ și își lega șire-turile la pantofi, David s-a uitat la mine și a zâmbit.

-Nu, mi-a răspuns. Am spus că mă voi **ruga** ploaie. Dacă m-aș fi rugat pentru ploaie, nu se întâmpla nimic.

Mai târziu în ziua aceea, David mi-a explicat ce a vrut să spună prin această afirmație.

El a început prin a descrie modul în care bătrânii satu-lui său i-au împărtășit secretele rugăciunii când era copil.

-Cheia, mi-a spus el, este că, atunci când cerem ca ceva să se întâmple, ne oferim puterea lucrului pe care nu-l avem. Rugăciunile **pentru** vindecare dau putere bolii. Rugăciunile **pentru** ploaie accentuează seceta. Când continui să ceri aceste lucruri, nu faci altceva decât să le dai mai multă putere lucrurilor pe care dorești să le schimbi.

Mă gândesc la cuvintele lui David de multe ori și la ce ar putea ele să însemne pentru viața noastră astăzi. Dacă ne rugăm **pentru** pace în lume, de exemplu, având sentimente intense de furie față de cei care ne conduc într-un război sau chiar față de războiul în sine, s-ar putea, fără să vrem, să alimentăm exact circumstanțele care duc la opusul păcii! Cu jumătate din națiunile lumii angajate acum într-un conflict armat, mă întreb de multe ori ce rol ar putea juca milioanele de oameni bine intenționați care se roagă pen-tru pace în fiecare zi și modul în care o mică schimbare de perspectivă ar putea schimba, eventual, acest rol.

Privindu-l din nou pe David, l-am întrebat:

-Dacă nu te-ai rugat **pentru** ploaie, atunci ce-ai făcut?

-E simplu, mi-a răspuns. Am început să **simt** ploaia. Am simțit ploaia pe trup și cum e să stau cu picioarele goale în țărâna din piața satului nostru, pentru că a plo-uat atât de mult. Am simțit mirosul ploii pe zidurile de pământ din satul nostru și am simțit cât de minunat este să te plimbi pe câmpurile de porumb înalt până la piept, pentru că a plouat atât de mult.

Explicația lui David era perfect logică. El își angaja toate simțurile - puterile ascunse ale gândului, sentimentul și emoția care ne diferențiază de toate celelalte forme de viață - pe lângă miros, văz, gust și simțul tactil, care ne conectează la lume. Astfel, el a folosit limbajul vechi și puternic care îi **vorbește** naturii. Următoarea parte a expli-cației lui a fost cea care a făcut apel la mintea mea științifică și la inima mea și a rezonat cu adevărat cu mine.

În urma rugăciunilor de ploaie, el a descris cum senti-mente de mulțumire și de apreciere au reprezentat finalizarea rugăciunii, asemenea cuvântului „amin” din creștinism. În loc să mulțumească pentru ce a creat, David mi-a spus că se simțea recunoscător pentru prilejul de a participa la creație.

- Prin mulțumirile noastre, onorăm toate posibilitățile, aducându-le în același timp pe cele pe care le alegem în această lume.

Cercetările au arătat că exact această calitate de recunoștință și apreciere este cea care declanșează chimia vitală a hormonilor importanți pentru organism și ne întărește sistemul imunitar. Efectele cuantice ale acestor modificări chimice din **interiorul** nostru se transmit **dincolo de** corpurile noastre prin intermediul substanței misterioase care pare să conecteze întreaga creație. În simplitatea unor cunoștințe oferite cu mult timp în urmă, David tocmai îmi împărtășise această sofisticată tehnologie interioară, ca fiind înțelepciunea modului nostru pierdut de rugăciune.

* * *

Dacă nu ai făcut deja acest lucru, te invit acum să încerci acest mod de a te ruga. Gândește-te la ceva ce dorești să experimentezi în viața ta, orice. Poate fi vorba despre vindecarea unei afecțiuni fizice de care suferi tu sau altcineva, despre abundența familiei tale sau găsirea persoanei perfecte cu care să-ți împărtășești viața. Indiferent la ce te gândești, în loc să ceri să se manifeste în viața ta, simte ca și cum s-ar fi întâmplat deja. Respiră profund și simte deplinătatea rugăciunii tale împlinite în fiecare detaliu, în orice mod.

Acum, simte recunoștință pentru viața ta așa cum este după ce rugăciunea ta a fost ascultată. Observă sentimentul de ușurare și eliberare care apare odată cu recunoștința, spre deosebire de dorința arzătoare care apare atunci când ceri ajutor. Diferența subtilă dintre sentimentul de ușurare și dorință este puterea care face diferența dintre **a cere și oprimi.**

A visa în mintea lui Dumnezeu

Un număr tot mai mare de descoperiri confirmă acum o formă de energie nerecunoscută anterior, care ar putea explica de ce funcționează rugăciunile de genul celei făcute de David. Acest câmp subtil de energie

funcționează diferit față de tipurile de energie pe care suntem obișnuiți să le măsurăm. Deși nu sunt în totalitate electrice sau magnetice, aceste forțe familiare sunt o parte a câmpului unificat, care pare să scalde întreaga creație. Din cauza faptului că acest câmp este descoperit recent, oamenii de știință nu au căzut încă de acord asupra unui singur nume pentru el. Este identificat în lucrări de cercetare și cărți cu nume variind de la „Hologramă Cuantică” la „Mintea Naturii”, la „Mintea lui Dumnezeu” și adesea i se spune pur și simplu „Câmpul”. Oricum am alege să o numim, această energie pare a fi pânza vie în care sunt înscrise evenimentele din viața noastră.

Pentru a ajuta la vizualizarea unui astfel de câmp, oamenii de știință îl descriu uneori ca pe o rețea strâns țesută, ce alcătuiește țesătura care stă la baza creației,

literal, pătura Minții lui Dumnezeu. Dintre multe moduri în care acesta poate fi definit, mi se pare cel mai potrivit să ne gândim la Câmp ca la **substanța** care trăiește în nimic. Ori de câte ori ne uităm în spațiul dintre noi și o altă persoană — sau între orice altceva — și credem că spațiul este gol, acolo se află Câmpul. Indiferent dacă ne gândim la spațiul dintre nucleu și prima orbită a unui electron din vechile modele ale unui atom sau la distanțele uriașe dintre stele și galaxii care par goale pentru noi, distanța dintre obiecte nu contează.

În nimic-este Câmpul.

În prezent, recunoașterea modernă a existenței Câmpului ne oferă un limbaj și un context pentru a înțelege înțelepciunea spirituală în conversațiile științifice.

Câmpul, de exemplu, este considerat a fi locul pe care anticii îl numeau „Rai”. Este locul unde sufletele merg atunci când murim, unde visăm atunci când dormim și este sediul conștiinței..

Existența unui câmp de energie care unește întreaga creație schimbă modul în care știința a definit lumea noastră în ultimii 100 de ani. În urma rezultatelor cunoscutului experiment² al lui Michelson și Morley, realizat în 1887, oamenii de știință au concluzionat că lucrurile care se întâmplă în lumea noastră nu au legătură între ele - adică ce face cineva într-o parte a lumii nu are niciun efect asupra unei persoane dintr-o altă parte a lumii. Acum știm că acest lucru pur și simplu nu este adevărat! Prin pătura de energie în care se scaldă lumea noastră, toți suntem interconectați, într-un mod pe care de abia începem să-l înțelegem.

Oglinda care nu minte

În afară de conectarea tuturor lucrurilor, vechile tradiții sugerează că acest Câmp ne oferă o reflectare, **o oglindă exterioară a experiențelor noastre interioare**. Ca o substanță vie pulsatorie și strălucitoare, câmpul are rolul unui gen de mecanism de feedback. Prin el, creația ne reflectă sentimentele și gândurile cele mai intime, sub forma relațiilor, carierelor și a stării noastre de sănătate.

În oglindă, putem vedea adevăratele noastre credințe - **nu doar ce ne place să recunoaștem că am crede!**

Pentru a ajuta la vizualizarea modului în care funcționează această oglindă, îmi amintesc uneori de apa „vie” din filmul științifico-fantastic *The Abyss* [Abisul]. Trăind în adâncurile întunecate și neexplorate de pe fundul oceanului, o formă vie misterioasă se face cunoscută echipajului unui vas de explorare la adâncime. (Voi fi scurt și general, pentru că nu doresc să stric povestea, dacă nu ai văzut deja filmul.) Energia nonfizică a prezenței străine trebuie să se exprime prin ceva fizic și, astfel, folosește mediul cel mai abundent disponibil la fundul oceanului: apa de mare. Ca un tub inteligent și aparent fără sfârșit de apă de mare, intră în vasul avariat și apoi șerpuiește prin coridoare și căi de acces până când

găsește echipajul înghesuit într-o singură cameră, pentru a economisi energia.

Aici intervine oglinda. Pe măsură ce forma apoasă de viață se ridică de la podea și un capăt al tubului se uită direct la fețele echipajului, la nivelul ochilor, un lucru remarcabil începe să se întâmple. De fiecare dată când un membru al echipajului se uită la capătul tubului, el oglindește fața acelei persoane exact așa cum apare în acel moment. Pe măsură ce fața umană zâmbește, tubul de apă zâmbește. Când fața umană râde, râsul se reflectă în apă. Tubul nu judecă nimic din ceea ce recepționează și nici nu încearcă să amplifice sau să schimbe ce este acolo, în niciun fel. Pur și simplu o reflectă pe persoana din fața lui, așa cum este ea în acel moment.

Câmpul Minții lui Dumnezeu pare să lucreze exact în acest fel și include reflexia a ceea ce suntem în interior, precum și modul în care ne exprimăm în exterior.

„Sentimentul este rugăciunea”, a spus starețul tibetan, confirmând învățăturile marilor maeștri ai popoarelor amerindiene, precum și tradițiile creștine și iudaice. M-am gândit: „Cât de puternic! Ce frumos! Cât de simplu !” Sentimentul este limbajul pe care Mintea lui Dumnezeu îl recunoaște. Sentimentul este limbajul pe care David l-a folosit pentru a aduce ploaia în deșert. Pentru că se întâmplă într-un mod atât de simplu și atât de literal, este ușor de înțeles de ce am crezut că acest principiu ar fi mai complicat decât este în realitate. Este atât de ușor de înțeles, încât am fi putut să-l ratăm cu totul.

Conștiința creează!

Câmpul oglindește pur și simplu calitatea sentimentelor noastre, precum și experiențele vieții noastre. În cuvinte dintr-o altă epocă, texte vechi de 2 500 de ani descriu această filosofie cu exactitate și, de asemenea, indică faptul că este chiar mai veche decât paginile pe care e consemnată. De pildă, Evanghelia eseniană a păcii spune „Copiii mei, nu știți că Pământul și tot ce locuiește pe el nu este decât o **reflectare** a împărăției Tatălui ceresc?” La fel cum undele radiază din locul în care ai aruncat o piatră în apă, gândurile, sentimentele, emoțiile și credințele noastre uneori subconștiente creează „perturbări” în câmp, care devin planuri pentru viața noastră.

Este ușor să ignori puterea acestui principiu, din cauza faptului că poate fi explicat doar în câteva cuvinte. Fără dificultatea jargonului tehnic sau a noțiunilor științifice cu dublu înțeles, anticii au descris o înțelegere simplă a modului în care evenimentele din viața de zi cu zi sunt direct legate de calitatea sentimentelor noastre. Prin claritatea acestei filosofii profunde, responsabilitatea pentru sănătatea noastră și pentru pace se extinde dincolo de tărâmul evenimentelor **întâmplătoare** și al **ghinionului** și cade în mâinile noastre.

Deși ideea unui câmp de inteligență mereu prezent nu este ceva nou, fizicienii moderni au elevat acum conceptul la un nivel mai ridicat de atenție și de acceptare generală. Poate că renumitul fizician John Wheeler, de la Universitatea Princeton, care a fost contemporan cu Albert Einstein, a descris cel mai bine fizica revoluționară a unei energii care conectează întreaga creație. Îmi amintesc că am citit un interviu cu Wheeler în 2002, după ce și-a revenit în urma unei boli grave. Când a fost întrebat în ce direcție se va îndrepta activitatea sa acum, el a răspuns că el considera boala și recuperarea lui ca o oportunitate. Acesta a fost catalizatorul care l-a invitat să se concentreze asupra unei singure întrebări al cărei răspuns nu-l găsisese încă.

— Care este această întrebare? a vrut să știe intervievatorul.

Wheeler i-a răspuns că a plănuit să-și dedice viața înțelegerii relației dintre conștiință și Univers. În lumea fizicii tradiționale, însăși această afirmație este suficientă pentru a cutremura bazele teoriei acceptate și

pentru a-i face pe autorii manualelor moderne să se răsucească în mormintele lor! Din punct de vedere istoric, conceptele despre conștiință și țesătura Universului nu sunt folosite în aceeași propoziție.

Cu toate acestea, Wheeler nu s-a oprit aici. În anii următori, el și-a dezvoltat teoriile, sugerând despre conștiință că este mai mult decât un produs secundar al Universului. El sugerează că trăim într-un Univers „participativ”. „Facem parte dintr-un Univers care este o lucrare în desfășurare”, spune el. „Suntem fragmente mici dintr-un Univers care se uită la el însuși și **se construiește pe sine.**” Implicațiile declarațiilor lui Wheeler sunt vaste. În limbajul științific al secolului XX, el a reiterat ceea ce tradițiile antice au declarat cu milenii în urmă: conștiința este cea care creează!

Când cercetăm vidul Universului în căutarea limitelor sale sau în lumea cuantică a atomului, însuși actul de a observa pune ceva acolo, pentru ca noi să vedem. Anticiparea conștiinței care se așteaptă să vadă ceva — **sentimentul** că există ceva acolo de văzut — este actul care creează.

În afara declarației lui John Wheeler, unul dintre oamenii de știință cei mai respectați ai secolului XX și acum, în secolul XX3, textele antice dezvoltă ideea că noi creăm observând un detaliu important - și adesea trecut cu vederea. Calitatea convingerilor noastre **în timp ce observăm**, sugerează textele, este cea care determină ce anume creează conștiința noastră. Cu alte cuvinte, dacă privim corpurile noastre și lumea printr-o lentilă de separare, furie, suferință și ură, atunci oglinda cuantică reflectă aceste calități înapoi către noi sub forma furiei din familiile noastre, boala din corpurile noastre și războiul dintre națiuni. Dacă sentimentul este rugăciunea, așa cum au sugerat atât David, cât și starețul, atunci când ne rugăm pentru ca ceva să se întâmple, în timp ce avem senzația că ceva lipsește din viața noastră, este posibil să ne negăm înseși binecuvântările pe care sperăm să le creăm.

Pe de altă parte, dacă nu putem vizualiza dintr-o perspectivă de unitate, apreciere, înțelepciune și iubire, atunci acestea sunt calitățile pe care ne putem aștepta să le vedem oglinдите sub formă de familii și comunități iubitoare și bine încheiate, pace și cooperare între națiuni. Imaginează-ți posibilitățile...

A folosi ceea ce știi

Acest principiu al unui Univers neutru și participativ poate să înceapă să ne răspundă la întrebarea adresată de mulți oameni: „Dacă rugăciunea este atât de puternică, atunci de ce cu cât ne rugăm mai mult pentru pace, de exemplu, lucrurile par să se înrăutățească?” Fără părtinire sau judecată, este posibil ca ceea ce vedem ca o lume dezechilibrată a haosului să fie pur și simplu Câmpul care oglindește credința noastră că pacea lipsește: rugămintea noastră „Te rog, să fie pace” se întoarce la noi sub formă de haos. Dacă este așa, atunci vestea cu adevărat bună este că, înțelegând modul în care funcționează această reflectare, suntem încurajați să schimbăm ceea ce îi transmitem Câmpului.

Acesta este motivul pentru care modul pierdut de a ne ruga poate avea o importanță atât de mare în viața noastră. Fie că vorbim despre o relație de durată, de slujba perfectă sau de vindecarea unei boli, principiul e același. Ni se amintește pur și simplu că **substanța** care stă la baza întregii creații este o esență maleabilă care reflectă ceea ce simțim. Deci, trebuie să simțim mai întâi ca realitate ceea ce vom alege să creăm. Dacă putem simți în inimile noastre - nu doar să credem, ci să simțim cu adevărat —, atunci este posibil să se manifeste în viața noastră!

În exemplul cu pacea, știm că există întotdeauna și că este prezentă undeva. Același lucru este valabil pentru sănătate și fericire: ele

întotdeauna există undeva ori au existat, sub o anumită formă, în viața noastră. Cheia este să perfecționăm aceste calități pozitive din experiența noastră, vizualizând lumea ca și când s-ar fi întâmplat deja, cu apreciere și recunoștință. Procedând astfel, deschidem ușa către o posibilitate superioară. Am văzut deja ce se întâmplă atunci când milioane de oameni se roagă **pentru** ca pacea să vină în lumea noastră. Ce s-ar întâmpla dacă milioane de oameni ar avea sentimente de recunoștință și de apreciere pentru pacea care este deja aici? Merită cu siguranță încercat!

Deși pentru unii oameni acest lucru este un mod foarte neconvențional de a gândi despre relația lor cu lumea, pentru alții se aliniază perfect cu credințele și experiențele lor anterioare. Studiile științifice susțin aceste principii și au constatat că, atunci când tensiunea dintr-un grup de oameni este eliberată prin meditație și rugăciune, efectele sunt resimțite **dincolo** de grupul respectiv.

În 1972, 24 de orașe din Statele Unite cu populații de peste 10 000 de locuitori au înregistrat schimbări semnificative în comunitățile lor atunci când un procent (100 persoane) din populație a participat la experiment. Aceste studii și altele au condus la un studiu de referință, Proiectul Internațional pentru Pace în Orientul Mijlociu, care a fost publicat în revista *The Journal of Conflict Resolution* în 1988.³ În timpul războiului israeliano-libanez de la începutul anilor 1980, cercetătorii au antrenat un grup de oameni să „simtă” mai degrabă pacea în trupurile lor decât să se gândească pur și simplu la pace sau să se roage ca pacea să apară.

În anumite zile ale lunii, la anumite momente ale zilei, acești oameni erau poziționați pe întregul teritoriu al zonelor afectate de războiul din Orientul Mijlociu. În timpul ferestrei de timp în care simțeau pacea, activitățile teroriste s-au oprit, numărul de infracțiuni împotriva oamenilor a scăzut, numărul vizitelor la camerele de urgență ale spitalelor s-a redus, iar numărul accidentelor rutiere a scăzut și el. Când oamenii au încetat să exprime aceste sentimente, statisticile s-au inversat. Aceste studii au confirmat rezultatele anterioare: atunci când un procent mic din populație a atins pacea în interior, pacea a fost reflectată în lumea din jurul lor.

Constatările au ținut cont de zilele săptămânii, de vacanțe și chiar de ciclurile lunare, iar datele au fost atât de consistente, încât cercetătorii au putut identifica cât de mulți oameni sunt necesari pentru a împărtăși experiența păcii înainte ca ea să se reflecte în lume. Numărul este rădăcina pătrată din 1% din populație. Această formulă produce numere care sunt mai mici decât ne-am așteptat. De exemplu, într-un oraș de un milion de locuitori, numărul este de aproximativ 100. Într-o lume de 6 miliarde de oameni, numărul este de numai aproximativ 8 000! Acest număr reprezintă doar minimul necesar pentru a începe procesul. Cu cât sunt mai mulți oameni, cu atât se creează mai rapid un efect.

Deși aceste studii și altele similare merită, evident, să fie examinate mai mult, ele arată că există un efect mai mult decât întâmplător. Calitatea celor mai profunde credințe ale noastre influențează în mod clar calitatea lumii exterioare. Din acest punct de vedere, totul, de la vinderea corpului până la pacea dintre națiuni, de la succesul nostru în afaceri, relații și cariere până la eșecul căsniciilor și destrămarea familiilor, totul trebuie să fie considerat ca oglindiri ale noastre și ale sensului pe care îl dăm experiențelor vieții noastre.

Pe lângă faptul că răspunde la întrebarea noastră anterioară despre „ce se întâmplă în lume”, existența unui Câmp Unitar ne invită să facem un pas mai departe. Asociată cu cunoștințele despre rugăciunea bazată pe emoție, această filosofie modernă/străveche ne arată ce putem face

pentru a îmbunătăți lucrurile. Dacă lumea și corpurile noastre ne reflectă gândurile, sentimentele, emoțiile și credințele, atunci, cu numărul record de familii destrămate, relații eșuate, locuri de muncă pierdute și amenințările cu război din prezent, ceea ce simțim despre lumea noastră capătă o importanță mai mare decât oricând înainte.

Este clar că, pentru ca oglinda lumii noastre să reflecte schimbări pozitive care susțin viața și pe termen lung, trebuie să-i dăm oglinzii ceva cu care să lucreze. Aceasta este relația subtilă, dar puternică, între limbajul rugăciunii și Mintea lui Dumnezeu, care unește întreaga creație. În loc să încerce să forțeze lumea să respecte dorințele noastre, rugăciunea pe bază de sentiment ne schimbă pe **noi**. Noi ne schimbăm, iar lumea reflectă în mod spontan îmbunătățirile noastre.

Poate că această perspectivă este cel mai bine rezumată în declarația filosofului danez Soren Kierkegaard, din secolul al XIX-lea: „Rugăciunea nu-l schimbă pe Dumnezeu, ci pe cel care se roagă.” Deci, cum putem schimba felul în care percepem suferințele vieții? Aici începe cu adevărat munca noastră!

Lumea ca o oglindă

Fără părtinire sau judecată, oglinda spirituală din Mintea lui Dumnezeu este cea care reflectă înapoi la noi ceea ce am devenit în gândurile, sentimentele, emoțiile și credințele noastre. Cu alte cuvinte, experiențele noastre interioare de durere și teamă, precum și cele de dragoste și compasiune devin tema pentru tipul de relații pe care le stabilim la locul de muncă și cu prietenii noștri, precum și pentru nivelul nostru de abundență și chiar pentru sănătatea noastră. Cheia acestui mod de a privi lumea este că ceea ce **facem** ca expresie exterioară a vieții este un factor mai puțin important decât ceea ce **devenim** sau ce **simțim** despre ceea ce facem.

Pentru claritate, să luăm un exemplu. Hai să spunem că tu sau o cunoștință de-a ta participă la un atelier de lucru spiritual care descrie principiile interioare ale sentimentului, emoției și rugăciunii, precum și rolul pe care aceste experiențe interioare de pace îl au în lumea noastră. Din cauza unor circumstanțe neprevăzute, seminarul a durat mai mult cu 30 de minute. Dacă ieși în fugă din sală spre parcare cu mult înainte ca luminile să se aprindă și ușile să se deschidă, ieși neglijent cu spatele din locul de parcare, făcând o întoarcere periculoasă și lovești trei mașini și apoi mergi cu viteză pe autostradă, punându-ți în pericol viața ta și a altora, trecând peste toate cele trei benzi pentru a ajunge la ieșirea de pe autostradă pentru că ai întârziat la un marș pentru pace, atunci nu ai înțeles nimic!

Cunoașterea acestei oglinde subtile, dar puternice, ne poate ajuta să înțelegem în ce trăim în lume astăzi. Din acest mod de a privi lucrurile, ceea ce vedem în filme, mass-media și în lumea din jurul nostru este o reflectare a credințelor pe care le-am hrănit în familiile, casele și comunitățile noastre **în trecut**.

În mod similar, exemplele de iubire, compasiune și devoțiune pe care le vedem în caz de război sau dezastru natural sunt, de asemenea, ceva mai mult decât actele câtorva persoane care desfașoară acțiuni umanitare în aceste domenii. Ele reflectă ce e mai bun din ceea ce este posibil atunci când găsim o cale de a vedea dincolo de suferința pe care ne-a arătat-o viața. Puterea de a recunoaște lumea ca o reflectare a convingerilor noastre este de așa natură încât, dacă o astfel de relație există într-adevăr, atunci funcționează atât pentru convingerile vindecătoare, cât și pentru cele distructive. În acest fel, toți contribuim la schimbarea pe care am vrea să o vedem în lumea noastră. Soluția constă în recunoașterea limbajului schimbării!

CAPITOLUL 2

AL DOILEA SECRET: SUFERINȚA ESTE PROFESORUL,

ÎNȚELEPCIUNEA ESTE LECȚIA

*„Dacă îl naști pe cel pe care îl ai în tine, el te va mântui.
Dacă nu-l ai în tine, cel pe care nu-l ai te va omorâ.”*

Evangelhia după Toma

La început, imaginile de pe ecranul televizorului nu prea aveau sens pentru mine. Cu toate că peisajul era nefa-miliar, în ultimele săptămâni scenele grăitoare cum era cea din această emisiune deveniseră mult prea obișnuite: era haos, oameni de toate vârstele fugeau în toate direc-țiile, murdari, cu arsuri și îngroziți. Tocmai mă întorse-sem în camera mea de hotel după o zi plină la un seminar ținut în Sydney, Australia, când am dat pe canalul de știri ca să văd ce s-a mai întâmplat. Apropiindu-mă de ecran, am început să înțeleg ce vedeam.

Posturile locale transmiteau în direct și needitat de la Școala Generală nr. 1 din Beslan, în Rusia. Cu doar câteva zile mai devreme, sute de copii și adulți fuseseră luați ostatici de către teroriști în prima zi a noului an școlar. Deși situația s-a prelungit zile întregi, este evident că ceva s-a schimbat. După ce lucrurile s-au finalizat, sta-tisticile finale ale tragediei au fost uimitoare. Din apro-ximativ 1 200 de ostatici, care au fost ținuți captivi în sala de sport a școlii, aproape 350 au fost uciși. Mai mult de jumătate dintre ei au fost copii, morți pentru niciun motiv aparent, altul decât rațiunea lipsită de sens a unui grup de oameni furioși.

Detaliile umane care au apărut de la familii individuale au dat perspectivă zilei. În aproape fiecare stradă din oraș, oamenii fie au pierdut pe cineva sau cunoșteau rudele cuiva care a fost ucis. Mulți îngropau unul sau mai mulți membri de familie. Vittaly Kaloev, un locuitor, și-a îngropat întreaga familie: soția, fiul și fiica. Pastorul TeymurazTotiev și soția sa i-au îngropat pe patru dintre cei cinci copii ai lor: Boris, 8 ani, Albina, 11 ani, Luba, 12 ani, și Larissa, 14 ani. A cincea lor fiică, Madina, fusese rănită și se recupera acasă. Printr-o întorsătura tragică a destinului, fratele pastorului Totiev, tot pastor, și soția sa i-au pierdut pe doi dintre cei trei copii ai lor.

Similar cu șocul copleșitor al vieților pierdute pe 11 septembrie la New York, magnitudinea a ceea ce s-a întâmplat la Beslan era dificil de înțeles pentru cei care priveau. Chiar și persoanele a căror credință a fost, în general, o piatră de temelie pentru ceilalți, în vremuri dificile au ajuns să se îndoiască de credințele lor, din cauza cruzimii tragediei.

Rowan Williams, Arhiepiscopul de Canterbury, a recunoscut că vederea copiilor nevinovați masacrați l-a făcut pe moment să se îndoiască de credința sa în Dumnezeu. „Deci, unde a fost Dumnezeu la Beslan?”! s-a întrebat. Cu aceste cuvinte, Arhiepiscopul Williams și-a exprimat în mod public durerea pe care mulți au trăit-o în intimitate. Socul, neîncrederea și durerea locuitorilor orașului Beslan au fost transmise prin intermediul mass-media și experimentate de alți oameni din întreaga lume. În acea zi, inimile, mințile și rugăciunile a milioane de oameni au fost îndreptate spre poporul rus, în timp ce împărtășeau experiența universală a suferinței.

Fie că este vorba despre evenimente la scară globală, cum ar fi orașul Beslan din Rusia sau 11 septembrie în America sau viețile noastre personale, modul în care facem față pierderii și tragediei este o întrebare la care fiecare dintre noi va trebui să răspundă pe parcursul vieții. Cu toate că suferința este universală, ce facem cu ea nu este.

Dacă permitem ca durerea provocată de dezamăgirile și de pierderile vieții să rămână nerezolvată, acest lucru ne poate distruge sănătatea, viața și chiar relațiile pe care le prețuim cel mai mult. În cazul în care, pe de altă parte, găsim înțelepciune în suferință, putem da un nou sens celor mai dureroase experiențe. Procedând astfel, de-venim mai buni ca oameni — pentru noi înșine, pentru familiile și comunitățile

noastre. Acesta este modul în care construim o lume mai bună.

Cât de mult putem suporta ?

Cunoașterea puterii care ne așteaptă dincolo de suferința noastră a fost recunoscută și onorată timp de secole. A fost descrisă în urmă cu aproape 2 000 de ani, în secolul al II-lea, în Biblioteca de la Nag Hammadi, prin cuvinte care sunt la fel de semnificative astăzi cum erau la momentul scrierii lor. Printre textele gnostice antice există pasaje care sugerează că vulnerabilitatea noastră la suferință este poarta spre vindecare și viață. În Evanghelia după Toma, unul dintre cele mai inspirate texte recunoscute, autorul descrie puterea vulnerabilității noastre ca parte a unui discurs al lui Iisus: „Binecuvântat este omul care a suferit și a găsit viața.”

Într-o altă parte a textului, Iisus afirmă: „Ceea ce ai te va salva dacă îl naști pe cel pe care îl ai în tine” în cele din urmă, iubirea care trăiește în fiecare dintre noi este sursa întregii vindecări. Pentru a simți iubirea, însă, trebuie să fim vulnerabili la durerea noastră. Durerea este o cale de a cunoaște cât de profund putem simți. Capacitatea noastră de a simți durere în interiorul nostru, precum și empatia pentru durerea altora ne arată cât de adânc putem iubi. Pe scurt, durerea este prețul pe care, uneori, îl plătim pentru a descoperi că avem deja iubirea necesară pentru a ne vindeca. Uneori, simpla cunoaștere a relației dintre înțelepciune, durere și iubire este suficientă pentru a ne catapulta în extrema cealaltă și pe drumul spre vindecare.

Pe măsură ce relatările din Beslan s-au desfășurat pe parcursul a ore și zile, poporul rus a ridicat o singură întrebare. După preluarea clădirii Ministerului de Interne de către teroriști, când au murit 92 de persoane, după exploziile aproape simultane a două avioane comerciale la doar câteva momente după decolare și moartea tuturor celor 90 de persoane care erau la bordul lor, iar acum pierderea a peste 350 de vieți în Beslan, oamenii din această țară au întrebat: „Cât de multă durere putem suporta?” Conform vechilor tradiții, răspunsul la aceste întrebări este scurt, clar și simplu. Marile provocări ale vieții par să apară atunci, și numai atunci, când avem tot ce ne trebuie pentru a supraviețui și a ne vindeca în urma experienței.

Mamele din întreaga lume au transmis mai departe această pildă de înțelepciune, testată pe parcursul timpului din generație în generație, într-o singură frază clară: „Dumnezeu nu-ți dă niciodată mai mult decât poți duce.” În această afirmație cât se poate de simplă ni se oferă o promisiune ce a rezistat testului timpului și care acum poate fi verificată de către știință. **Avem deja tot ce ne trebuie pentru a supraviețui testelor vieții.** Deși am putea găsi alinare și înțelegere în cărțile de dezvoltare personală, în articole din reviste și în seminare, instrumentele spirituale de care avem nevoie există deja în noi.

Răspunsul la întrebarea „Cât de multă durere putem suporta?” poate părea înșelător de simplu. Motivul pentru care acest lucru este adevărat necesită mai multe explicații. Așa cum se întâmplă adesea în cazul tiparelor, natura oferă un model pentru modul în care funcționează emoțiile și experiențele în viața noastră.

Echilibrul: Nu e atât de stricat pe cât se crede

În prima parte a secolului XX, naturalistul R.N. Elliott a sugerat că natura urmează tipare ce pot fi recunoscute, cartografiate și prezise cu numere. De la perioadele de dezvoltare și de decădere ale populațiilor la ciclurile meteorologice, teoriile sale implică faptul că natura tinde spre echilibru. Considerând omenirea ca parte a naturii, Elliott a motivat că viața noastră, inclusiv modul în care cheltuim banii la bursă, ar trebui să urmeze tiparele naturii - tipare ce pot fi modelate și cartografiate vizual. Elliott și-a aplicat teoriile cu succes în ciclurile afacerilor și finanțelor, iar activitatea sa a stat la baza unuia dintre cele mai de succes instrumente

de predicție la bursă din istorie, cunoscut mai târziu sub numele de Teoria Undelor a lui Elliott.

Nu ar trebui să ne surprindă atunci că obiceiurile noastre de a cheltui - sau orice alt tipar din viața noastră — pot fi reprezentate matematic. Se consideră că numerele sunt limbajul universal care descrie totul, de la originea galaxiilor până la vârtejurile de lapte dintr-o ceașcă de cafea. Urmând acest raționament, este logic și ca procesele care descriu lumea vizibilă a naturii să poată fi privite ca **metafore** pentru lumea invizibilă a sentimentelor și emoțiilor! Acesta este exact cazul fractali- lor din matematică.

Ca o inovație relativ recentă în felul în care ne descriem lumea, geometria fractală amestecă matematica cu arta pentru a ne arăta vizual ceea ce ecuațiile doar sugerau în trecut. De la vârfurile neregulate ale munților până la vasele de sânge, de la liniile de coastă până la particulele de praf, fractalii ne permit să modelăm multe dintre lucrurile pe care le vedem în natură. În acest fel, suntem transportați dincolo de lumea uneori uscată și sterilă a numerelor de pe hârtie, la frumusețea și misterul de a vedea aceste numere ca un limbaj ce ne ilustrează lumea.

Una dintre formele cele mai recunoscute de tipare fractale sunt numite „ecuația lui Mandelbrot” sau „setul Mandelbrot”. Descoperită de matematicianul Benoit Mandelbrot la sfârșitul anilor 1970, această ecuație „vie”, pusă în mișcare pe ecranul computerului nostru, crește și evoluează pe perioade scurte de timp ca o serie minunată și mereu schimbătoare de curbe, spirale și broderii, în acest fel, ilustrează dansul nesfârșit între echilibru și haos în natură. Când privim culorile și tiparele cum se schimbă în imaginile simulate, vedem de fapt o reprezentare a modului în care relațiile noastre emoționale se manifestă în viață.

Tiparele care apar și apoi dispar reprezintă relațiile și carierele și toată bucuria și tristetea care vin și pleacă din viața noastră. La fel cum imaginile computerului ne arată că echilibrul apare numai atunci când toate tiparele sunt la locul lor, pentru a-l susține, noi putem să trăim cele mai mari teste și să primim cele mai daruri numai atunci când toate piesele sunt la locul potrivit. Ca simboluri ale eternului dans al opozițiilor - oferirea și primirea, contracția și expansiunea, durerea și vindecarea —, aceste imagini sugestive spun povestea modului în care natura se deplasează mereu spre echilibrul perfect sau spre dezechilibru. Astfel, vedem în imagini ceea ce trăim în viața reală.

Numai după ce învățăm tot ce trebuie și avem toate instrumentele de supraviețuire și vindecare în **trusa noastră de instrumente spirituale** vom putea atrage iubirile, schimbările de carieră, partenerii de afaceri și prietenii care ne permit să aplicăm ceea ce am învățat. Până când nu vom avea instrumentele, nu vom avea niciodată experiența! O altă modalitate de a spune acest lucru este că, dacă viața ne aduce durere, dezamăgire, pierdere și trădare, probabil că avem deja ce ne trebuie pentru a depăși experiența.

Cheia este că, în loc ca echilibrul să fie scopul, ceea ce considerăm „echilibru” este, de fapt, factorul declanșator care invită schimbarea! Vedem acest lucru în fractali, precum și în viața noastră. **Numai** atunci când tiparele de pe ecranul computerului găsesc echilibrul perfect - atunci când tiparele sunt egale -, încep să se despartă doar pentru a evolua în tipare de un echilibru și mai mare. Viețile noastre par să lucreze exact în același mod.

Însă, spre deosebire de durata scurtă de viață a fractalilor, nu pare să existe nicio limită în ceea ce privește timpul necesar pentru ca noi să acumulăm instrumentele spirituale în viața noastră. Deși imaginile digitale se destramă și se reasamblează din nou în câteva minute, poate dura luni, ani, zeci de ani sau chiar întreaga viață pentru ca un anumit ciclu să se finalizeze în noi. De-a lungul drumului este posibil să

descoperim că repetăm tipare, că avem același tip de locuri de muncă, același tip de prieteni sau același tip de iubiri, până când momentul „Aha!” ne face să înțelegem de ce **facem** lucrurile pe care le **facem**.

Te-ai întrebat vreodată, de exemplu, de ce începi activitatea la un nou loc de muncă, într-un oraș nou, cu colaboratori noi și, în afară de faptul că numele sunt altele, te găsești exact în aceleași situații care te-au determinat să pleci de la ultimul loc de muncă, din ultimul oraș? Tiparele nu sunt neapărat „bune” sau „rele” - nu există judecată aici. Faptul că repeți un tipar vechi și familiar într-un mediu nou este pur și simplu un prilej de a recunoaște ce ți-ar putea spune el despre viața ta. Recunoașterea situațiilor de genul acesta îți oferă șansa de a deveni o persoană mai bună.

Ideea-cheie aici este că poți fi testat în viață numai atunci când ești pregătit. Indiferent dacă suntem sau nu conștienți de acest principiu, indiferent de ceea ce ne aduce viața în drumul nostru, atunci când ne confruntăm cu o **criză** avem deja tot ce ne trebuie pentru a rezolva problema, a vindeca durerea și a supraviețui experienței. E logic, pentru că așa funcționează natura!

Suișuri și coborâșuri

Nimeni nu este imun la ciclurile de echilibru și schimbare. Indiferent cât de mari sunt familiile noastre, cât de mulți prieteni avem, cât de multe cărți am scris sau ce succes avem, toți avem un punct declanșator care invită schimbarea în viața noastră. În mod interesant, factorul declanșator pare să fie diferit pentru fiecare dintre noi. Deși credem că ne-am aranjat frumos viața, ca pe ceva ce putem determina și controla, tot timpul fiecare experiență și fiecare relație ne antrenează și ne pregătește pentru ceva pe care s-ar putea să nu-l controlăm.

Astfel, ne apropiem din ce în ce mai mult de momentul când ni se va oferi ocazia de a ne demonstra priceperea în a face față trădărilor, încrederii înșelate și problemelor fierbinți. Însă ne semnalăm disponibilitatea doar după ce am dobândit și ultimul instrument spiritual necesar pentru a crea echilibrul. Echilibrul nostru spune: „Hei! Sunt pregătit. Dă-i drumul!” Acum suntem pregătiți să-i demonstrăm Universului ce am învățat.

Până nu învățăm din experiență, atât în mod conștient, cât și inconștient, testele noastre pot fi atât de subtile, încât nici măcar nu recunoaștem că sunt teste! Doar atunci când ne dăm seama ce anume ne-au arătat trădările și promisiunile nerespectate din trecutul nostru căpătăm înțelepciunea și abilitățile care ne permit să vindecăm tiparele și să trecem mai departe în viață.

Profesorul budist Lama Surya Das descrie cât pot fi de importante perioadele din viața noastră în care suferim și avem neazuri. „Viața conține atât bucurie, cât și tristețe, începe el. „Am dori să ne concentrăm pe bucurie și să uităm durerea, dar cât de util este din punct de vedere spiritual să folosim tot ce ne aduce viața ca grăunțe pentru moara conștientizării!” Uneori, „grăunțele” vieții vin la noi în moduri la care ne așteptăm cel mai puțin!

În perioada creșterii spectaculoase înregistrate de industria high-tech de la începutul anilor 1990, Gerald (nu este numele său real) era inginer în Silicon Valley, în California. Avea două fiice tinere și frumoase și o soție la fel de frumoasă. Erau împreună de aproape 15 ani. Când m-am întâlnit cu el, compania lui îi decernase recent un premiu pentru cel de-al cincilea an ca specialist într-un anumit tip de software. Prin poziția lui devenise valoros pentru companie, iar firma avea nevoie de experiența lui mai mult decât programul obișnuit de 8 ore pe zi, 5 zile pe săptămână.

Pentru a satisface cererea pentru abilitățile sale, Gerald a început să lucreze serile târziu și la sfârșit de săptămână și să călătorească la conferințe și expoziții comerciale în alte orașe cu software-ul său. Nu

după mult timp, și-a dat seama că petrece mai mult timp cu colegii lui decât cu familia. Puteam să văd suferința din ochii lui în timp ce îmi povestea că s-au îndepărtat. Când Gerald ajungea acasă seara, soția și copiii lui dormeau, iar el era la birou dimineața înainte chiar ca ei să-și înceapă ziua. Curând, a început să se simtă ca un străin în propria sa casă. Știa mai multe despre familiile persoanelor din biroul său decât știa despre a lui.

În momentul acela, viața lui Gerald a luat o întorsătură dramatică. S-a întâmplat să vină la mine pentru o ședință de consiliere în timp ce scriam o carte care descrie rolul pe care-l joacă „oglinzile” relațiilor în viața noastră. În urmă cu mai mult de 2 200 de ani, autorii Manuscriselor de la Marea Moartă au identificat șapte tipare specifice pe care ne putem aștepta să le vedem în interacțiunile noastre cu alte persoane. Din modul în care s-a desfășurat povestea lui Gerald, era clar că el îl descria pe unul dintre ele, în care viața reflectă cea mai mare frică a noastră, cunoscută în mod obișnuit sub numele de „Noaptea întunecată a sufletului”.

Printre inginerii din biroul lui Gerald era o tânără programatoare genială, o femeie cam de vârsta lui. De multe ori a trebuit să facă echipă cu această femeie pentru deplasări care, uneori, durau câteva zile și care-i purtau prin diferite orașe din întreaga țară. Nu după mult timp, a simțit că o cunoaște mai bine decât pe propria lui soție. În acest moment din poveste, am bănuir că știu cum se va termina. Ceea ce nu știam era motivul pentru care Gerald era atât de supărat și ce urma să i se întâmple.

Nu a trecut mult timp și a crezut că e îndrăgostit de colega lui și a făcut alegerea de a-și părăsi soția și fiicele pentru a începe o viață nouă cu ea. Părea logic în momentul respectiv, întrucât aveau atât de multe lucruri în comun. În câteva săptămâni, cu toate acestea, noua sa parteneră a fost transferată la un alt proiect, în Los Angeles. Trăgând câteva sfori, Gerald a fost capabil să obțină un transfer la același birou. Imediat, lucrurile au început să meargă prost și Gerald a constatat că a pierdut mai mult decât se aștepta. Prietenii pe care el și soția lui îi cunoșteau de ani de zile au devenit dintr-odată distanți și indisponibili. Colegii credeau că e „nebun” că și-a părăsit poziția și proiectele la care muncise atât de mult. Până și părinții lui erau supărați că și-a distrămat familia. Deși se simțea rănit, Gerald considera că acesta este pur și simplu prețul plătit pentru schimbare. Începea o viață nouă și minunată. Ce putea cere mai mult?

Aici intervine oglinda echilibrului și Noaptea întunecată a sufletului. Pe măsură ce totul părea că se așază la locul lui, Gerald a descoperit că, de fapt, totul se destrăma! În câteva săptămâni, noua lui iubită l-a anunțat că relația lor nu este ceea ce aștepta. Ea a încheiat-o brusc și i-a cerut să plece. Dintr-odată, era pe cont propriu, singur și devastat. „După tot ce am făcut pentru ea, cum a putut?” a gemut el. Își părăsise soția, copiii, prietenii și locul de muncă. Pe scurt, lăsase în urmă tot ce iubea.

În curând, calitatea muncii lui a avut de suferit. După mai multe avertismente și o evaluare de performanță mai slabă, departamentul său l-a concediat în cele din urmă. Din desfășurarea poveștii lui Gerald, era clar ce s-a întâmplat cu adevărat: viața lui plecase de la un punct de maximum, cu toate perspectivele unei relații noi, ale unui loc de muncă nou și ale unui venit mai mare, la un punct de minim, pe măsură ce toate aceste visuri au dispărut, în noaptea în care Gerald a venit să mă vadă, el mi-a pus o singură întrebare: „Ce s-a întâmplat?” Cum de lucrurile care păreau atât de bune au devenit atât de rele?

Noaptea întunecată a sufletului:

Recunoașterea factorului declanșator

Când l-am cunoscut, Gerald pierduse tot ce iubea. Motivul este cheia acestei povești. În loc să elibereze lucrurile pe care le iubea pentru că se

simțea complet și trecea la altă etapă, el a făcut aceste alegeri numai atunci când a crezut că ceva mai bun le va lua locul. Cu alte cuvinte, nu a riscat. Din cauza fricii lui că s-ar putea să nu găsească ceva mai bun, a rămas fizic în căsnicia lui mult timp după ce își părăsise familia la nivel emoțional. E o diferență semnificativă, însă subtilă, între părăsirea locurilor de muncă, a prietenilor și relațiilor romantice pentru că suntem compleți și păstrarea lor din cauza fricii că nu există nimic altceva pentru noi.

În toate tipurile de relații există tendința de a te agăța de status quo până va apărea ceva mai bun. Acest atașament poate fi inconștient sau există pentru că ne e frică să clătinăm barca și să ne confruntăm cu incertitudinea de a nu ști ce urmează. Deși poate fi vorba de un tipar de care nu suntem conștienți, rămâne, totuși, un tipar. Fie că este vorba de un loc de muncă, o relație de dragoste sau stilul nostru de viață, ne putem afla într-un tipar persistent în care nu suntem foarte fericiți, dar nu le-am comunicat niciodată sincer acest lucru oamenilor din viața noastră. Prin urmare, chiar și atunci când lumea crede că viața noastră se desfășoară normal, este posibil ca în interior să țipăm pentru schimbare și să ne simțim frustrați pentru că nu știm cum să împărtășim această nevoie cu cei apropiați.

Acesta este un tipar care acumulează negativitate. Adevăratele noastre sentimente sunt adesea deghizate în tensiune, ostilitate sau indiferență dintr-o relație. În fiecare zi trecem prin mișcările de la serviciu sau ne împărțim viața și casa cu o altă persoană în timp ce suntem distanți emoțional și plecați într-o altă lume. Fie că problema noastră este cu un sef, un iubit sau chiar cu șinele noastre, găsim justificări, facem compromisuri și așteptăm. Apoi, într-o zi, dintr-odată - **bum!** - se întâmplă. Aparent de nicăieri, exact lucrurile pe care le-am așteptat și le-am dorit în viața noastră apar dintr-odată. Când se întâmplă asta, este posibil să te arunci în ele ca și când nu ar mai exista viitor.

În cazul lui Gerald, când s-a mutat într-un oraș nou cu noua lui relație, el a lăsat în urmă un gol nerezolvat, în care lumea lui s-a prăbușit. Acum, după ce a pierdut tot ce îi era drag, Gerald stătea în fața mea, cu lacrimi uriașe curgându-i pe obraji.

-Cum pot să-mi recapăt locul de muncă și familia? Spune-mi ce să fac!

Dându-i cutia cu șervețele pe care o țineam pe masa din apropiere pentru momente ca acesta, i-am spus ceva ce l-a luat prin surprindere:

-În acest moment din viața ta nu este vorba să recapeți ceea ce ai pierdut, am început, deși poate chiar asta se întâmplă. Ceea ce ai creat pentru tine merge mult mai adânc decât slujba și familia ta. Tocmai ai trezit o forță în interiorul tău care ar putea deveni aliatul tău cel mai puternic. Când vei depăși această experiență, vei avea o nouă încredere, care e de nezdruccinat. Ai intrat într-o perioadă pe care anticii o cunoșteau și au numit-o „Noaptea întunecată a sufletului”.

Gerald și-a șters ochii și s-a lăsat pe spătarul scaunului.

-Ce vrei să spui cu Noaptea întunecată a sufletului? m-a întrebat. Cum de nu am auzit niciodată de asta?

-Noaptea întunecată a sufletului este un moment din viață când vei fi atras într-o situație care reprezintă ceea ce, pentru tine, sunt temerile cele mai mari, i-am răspuns. O perioadă ca aceasta vine, în general, atunci când te aștepti mai puțin și, de obicei, fără de veste. Ideea este, am continuat, că poți fi atras în această dinamică atunci când cunoașterea dobândită de tine despre viață semnalizează că ești pregătit. Apoi, exact când ți se pare că viața este perfectă, echilibrul pe care l-ai atins este semnalul că ești pregătit pentru schimbare. Ceea ce te va ademeni să creezi schimbarea va fi ceva după care tânjești în viață, un lucru căruia pur și simplu nu-i poți rezista. Altfel, nu ai face niciodată

saltul!

-Te referi la o momeală, cum ar fi o relație nouă? m-a întrebat Gerald.

-Exact ca o nouă relație, i-am răspuns. O relație este genul de catalizator care ne promite că vom merge mai departe în viață.

Continuând, i-am explicat că, și dacă știm că suntem perfect capabili să supraviețuim, indiferent de ceea ce ne aduce viața în cale, nu e în natura noastră să ne trezim într-o dimineață și să spunem: „Hmm... Azi cred că renunț la tot ce iubesc și îmi este drag pentru a intra în Noaptea întunecată a sufletului meu.” Pur și simplu nu funcționăm în acest fel. Așa cum se întâmplă adesea, marile încercări ale Noptii noastre întunecate par să vină atunci când ne așteptăm mai puțin.

Acum câțiva ani, m-am întâlnit întâmplător cu un prieten care tocmai își lăsase cariera, familia, prietenii și o relație în statul lui natal pentru a se muta în pustiu din nordul statului New Mexico. L-am întrebat de ce lăsase atât de multe în urmă pentru a veni în izolarea deșertului. El a început prin a-mi spune că a venit în munți pentru a-și găsi calea spirituală. În următoarea respirație, mi-a zis că însă nu a putut să înceapă să meargă pe calea lui, pentru că nimic nu-i mergea bine. Avea probleme de afaceri, de familie și cu prietenii pe care îi lăsase în urmă. Frustrarea lui era evidentă.

Am aflat că nu există accidente în viață și că fiecare obstacol pe care-l întâlnim face parte dintr-un tipar mai mare. În timp ce îi ascultam povestea, dorința **creierului meu uman** de a rezolva lucrurile în viață mă obliga să-i ofer perspectiva mea.

-Poate că aceasta este calea ta spirituală, i-am sugerat. Poate că modul în care rezolvi fiecare problemă este calea pe care ai venit aici să o găsești.

A privit înapoi în timp ce se îndepărta și pur și simplu mi-a spus:

-Hmmm... poate că este...

Posibilitatea ca viața să ne aducă exact ce avem nevoie, exact atunci când avem nevoie, este cât se poate de logică. La fel cum nu putem umple o cană cu apă până când nu răsucim robinetul, a avea un set de instrumente emotionale complet este factorul declanșator ce îi semnalizează robinetului vieții să aducă schimbarea. Până când nu declanșăm curgerea, nimic nu se poate întâmpla. Cealaltă latură a acestei dinamici este că, atunci când ne aflăm în Noaptea întunecată a sufletului, am fi mai împăcați cu ideea știind că singurul mod în care puteam să ajungem într-un astfel de loc în viață e că noi am rotit robinetul! Cu bună știință sau nu, suntem mereu pregătiți pentru orice ne aduce viața în cale.

Cele mai mari temeri ale noastre

Scopul Noptii întunecate a sufletului este ca noi să experimentăm și să ne vindecăm temerile noastre cele mai mari. Lucrul cu adevărat interesant în ceea ce privește Noaptea întunecată este că, întrucât temerile fiecăruia sunt diferite, ceea ce pare a fi o experiență înfricoșătoare pentru cineva poate să nu fie mare lucru pentru altcineva. De exemplu, Gerald a recunoscut că cea mai mare teamă a lui era să rămână singur. Însă vorbisem cu o femeie mai devreme în acea seară, care mi-a spus că cea mai mare bucurie a ei este „să fie singură”.

Nu este neobișnuit pentru cineva care se teme să fie singur să devină un maestru al relațiilor în care să-și trăiască frica. Gerald, de exemplu, descria parteneriate, prietenii și locuri de muncă din trecutul lui care n-ar fi rezistat nici într-un milion de ani! După ce fiecare dintre ele s-a încheiat, a crezut că relațiile au „eșuat”. În realitate, relațiile sale au avut atât de mult succes, încât fiecare dintre ele i-a permis să-și observe cea mai mare frică a lui, aceea de a fi singur. Pentru că nu s-a vindecat niciodată și nici măcar nu a recunoscut tiparele în viața lui

anterioară, el s-a găsit în situații în care frica lui a devenit din ce în ce mai subtilă. În cele din urmă, viața l-a condus în punctul în care frica lui a fost atât de evidentă, încât a trebuit să se ocupe de ea, înainte de a putea continua.

* * *

Deși trecem prin multe Nopti întunecate ale sufletului pe tot parcursul vieții noastre, prima este, de obicei, cea mai dură. De asemenea, este, probabil, cel mai puternic agent al schimbării. Odată ce înțelegem de ce suferim atât de mult, experiența începe să capete un nou înțeles. Odată ce recunoaștem indiciile unei Nopti întunecate, putem să zicem: „Aha! Cunoscut modelul! Da, este cu siguranță o Noapte întunecată a sufletului. Acum, ce mi se cere să învăț?”

Cunoscut oameni care capătă atâta putere după ce vindecă experiențele din Noaptea lor întunecată, încât aproape că sfidează Universul pentru a le aduce pe următoarele. Fac asta pur și simplu întrucât știu că, dacă i-au supraviețuit primeia, pot să supraviețuiască oricărei situații. Doar atunci când avem astfel de experiențe, fără a înțelege ce reprezintă sau de ce le trăim, putem să ne trezim că rămânem blocați ani, sau chiar vieți, într-un tipar care ne răpește înseși lucrurile cele mai dragi nouă, cum ar fi chiar viața.

Oare este posibil ca suferința nerezolvată să scurteze, sau chiar să pună capăt unei vieți? Răspunsul s-ar putea să te surprindă!

De ce murim ?

Te -ai întrebat vreodată de ce murim? În afara de motivele evidente, cum ar fi războaie, crime, accidente, dezastre naturale și alegeri nepotrivite de stil de viață, care este cauza reală, naturală de deces la oameni? Dacă suntem, așa cum sugerează tradițiile spirituale, spirite ale lui Dumnezeu în corpuri de pământ și dacă, așa cum crede medicina clasică, celulele noastre sunt capabile să se vindece și să se reînnoiască de mai multe ori, atunci de ce încetează corpul nostru să **funcționeze**? De ce șansele de a continua o viață sănătoasă, vitală și semnificativă par să funcționeze împotriva noastră, pe măsură ce trecem peste ceea ce este adesea considerat „mijlocul vieții” și ne apropiem de pragul de 100 de ani?

Am pus această întrebare de multe ori, în seminare din întreaga lume. Aproape imediat, odată ce motivele enumerate mai sus sunt înșirate, oamenii îmi spun că „vârsta înaintată” ne ia viața. „Pur și simplu îmbătrânim, iar lucrurile încetează să mai funcționeze” este răspunsul tipic pe care-l aud. La prima vedere, cercetarea motivelor medicale pentru care murim par să confirme acest lucru.

Această perspectivă poate fi cel mai bine rezumată de chiar prima frază dintr-un articol din revista General Health Encyclopedia, intitulat „Modificări ale organelor, tesuturilor și celulelor datorate îmbătrânirii”: „Cei mai mulți oameni înțeleg faptul că organele vitale încep să-și piardă funcția odată cu înaintarea în vârstă.” Mărturisesc că eu nu mă număr printre ei! De fapt, cu cât cercetez mai mult modul în care sunt făcute corpurile noastre și modul în care funcționează, sunt din ce în ce mai convins că altceva este implicat în procesul de îmbătrânire — ceva ce nu este luat în considerare în prezent de modelul nostru medical.

Mai târziu în același articol, o altă declarație deschide ușa chiar către această posibilitate. Autorul recunoaște că motivele pentru care trupurile noastre se descompun pe măsură ce îmbătrânesc nu sunt complet înțelese. „Nicio teorie nu explică suficient toate modificările procesului de îmbătrânire” Cu alte cuvinte, încă nu știm exact de ce ne deteriorăm pe măsură ce trece timpul. Deși, după toate probabilitățile, fiecare dintre noi va părăsi această lume la un anumit moment, oare nu e posibil să fi depășit nece-sitatea de a îmbătrâni, a suferi și a muri pentru motivele pe care le acceptă oamenii în mod tradițional?

Suntem miracole construite pentru a rezista !

Printre oamenii de știință, personalul medical și savanți deopotrivă există un acord potrivit căruia trupurile noastre au o abilitate miraculoasă de a susține viața. Din cele aproximativ 50 de trilioane celule care trăiesc în omul mediu, cele mai multe sunt programate cu capacitatea de a se repara și a se reproduce de multe ori de-a lungul vieții noastre. Cu alte cuvinte, ne reînnoim și ne reconstruim în mod constant, din interior spre exterior.

Se pare că există două excepții de la fenomenul de reproducere celulară. În mod interesant, acestea sunt celulele din cele două centre care sunt identificate cel mai bine cu calitățile spirituale care ne fac ceea ce suntem: celulele creierului și celulele inimii. Deși studiile au arătat că celulele acestor organe pot avea capacitatea de a se reproduce, se pare, de asemenea, că sunt atât de rezistente, încât pot dura o viață întreagă și nu este neapărat necesar să facă asta.

Pe cât de complecși părem la exterior, organele, oasele și celelalte țesuturi sunt în mare parte formate numai din patru elemente: hidrogen, azot, oxigen și carbon. În mod ironic, aceste patru elemente se numără printre cele mai abundente materiale din întregul Univers. Suntem efectiv alcătuiți din același material care stă la baza stelelor și galaxiilor. În mod evident, atunci când vine vorba de elementele de bază care alcătuiesc corpul nostru, nu pare să existe nicio lipsă de materii prime. Deci, de ce murim?

Cu excepția folosirii greșite a medicamentelor și a afecțiunilor diagnosticate greșit, cea mai mare amenințare a vieții adulților cu vârsta de peste 65 de ani sunt bolile cardiovasculare. Această statistică mi se pare fascinantă, datorită activității pe care inima o face în mod continuu. În medie, inima umană bate de aproximativ 100 000 de ori pe zi, respectiv de peste 2,5 miliarde de ori pe an, și pompează 6 litri de sânge prin aproximativ 19 000 km de artere, vase și capilare la fiecare 24 de ore. Inima pare să fie atât de vitală pentru cine și ce devenim în viață, încât este primul organ care se formează în pântecul mamei, chiar înainte de creier!

În termeni tehnici, atunci când succesul unui întreg proiect depinde de o singură componentă, acea piesă de echipament capătă statut de „critică pentru misiune”. În programul spațial, de exemplu, atunci când un vehicul Rover aterizează pe Marte și nu e nimeni în jur care să repare ceva ce s-ar putea defecta, inginerii trebuie să facă unul dintre singurele două lucruri posibile pentru a asigura succesul misiunii. Ori construiesc piesa de care depinde întreaga misiune -**piesa critică pentru misiune**- cu o asemenea precizie, încât să nu se defecteze, ori construiesc sisteme de backup, care pot prelua funcționarea în cazul în care se întâmplă. Uneori, ei fac chiar ambele.

În mod clar, organul miraculos care hrănește cu sânge fiecare celulă a corpului nostru a ajuns, fie prin proiectare conștientă, fie prin procese naturale, să fie piesa de echipament „critică pentru misiune” care se vindecă cel mai ușor și are durata de viață cea mai mare. Ori de câte ori pierderea cuiva drag este atribuită **eșecului** unui organ atât de magnific, trebuie să ne întrebăm ce s-a întâmplat cu adevărat cu acea persoană. De ce primul organ care se dezvoltă în corpul cuiva și funcționează **atât** de impresionant pentru atât de mult timp, cu celule care sunt **atât** de durabile, încât nici măcar nu au nevoie să se reproducă, încetează pur și simplu să mai funcționeze după doar câteva decenii? Nu are niciun sens, dacă nu cumva mai există un factor pe care nu l-am luat în considerare.

Medicina modernă atribuie în mod tipic afecțiunile cardiace unui număr de factori fizici și de stil de viață, variind de la colesterol și dietă până la toxinele din mediu și stres. Deși acești factori sunt reali la un nivel pur chimic, nu explică „de ce” există în primul rând! Ce

înseamnă, de fapt, „insuficiența cardiacă?

Poate că nu este o coincidență faptul că toți factorii de stil de viață asociați cu insuficiența cardiacă sunt asociați și cu forța nevăzută pe care tradițiile spirituale străvechi o descriu ca fiind limbajul care-i vorbește Universului: emoția umană. Oare există ceva ce simțim pe parcursul vieții noastre care pentru unii dintre noi poate duce la eșecul catastrofal al celui mai important organ din corp?

Durerea care ucide

Răspunsul la întrebarea „De ce se sfârșește viața noastră?” poate părea surprinzător. Un număr din ce în ce mai mare de dovezi venite de la cercetători de vârf sugerează că viața însăși poate duce la eșecul corpului! Mai precis, emoțiile negative nerezolvate - durerile noastre — au puterea de a crea afecțiunile fizice pe care le recunoaștem ca boli cardiovasculare: tensiune, inflamație, hipertensiune arterială și artere înfundate. Această relație minte-corp a fost documentată recent într-un studiu de referință realizat la Duke University, coordonat de James Blumenthal. El a descoperit că sentimentele de teamă, frustrare, anxietate și dezamăgire pe termen lung reprezintă tipul de emoții negative intense care sunt distructive pentru inimă și ne pun în pericol. Fiecare este o parte dintr-o gamă mai largă pe care o identificăm în mod obișnuit ca „suferința”

Studii suplimentare susțin această relație. Terapeutul Tim Laurence, fondatorul Institutului Hoffman din Anglia, descrie impactul potențial al faptului că nu reușim să ne vindecăm și să iertăm ceea ce el numește „dureri și dezamăgiri vechi. “

„Acest lucru”, spune Laurence, „îți afectează sănătatea”. El susține această afirmație citând o serie de studii care arată, așa cum a făcut cel al lui Blumenthal, că stările fizice de furie și tensiune pot duce la probleme care includ tensiunea arterială ridicată, dureri de cap, scăderea imunității, probleme de stomac și, în final, infarcturi.

Studiul lui Blumenthal a arătat că „atenuarea” intensității reacțiilor emoționale la situații de viață ar putea preveni infarctul. Acesta este exact rostul vindecării suferințelor noastre! Forțele nonfizice ale lucrurilor care ne provoacă durere creează efecte fizice care au efectiv puterea de a ne deteriora — sau chiar de a ne pune capăt vieții.

În mod evident, acest studiu, pe lângă altele, nu sugerează că este rău sau nesănătos să experimentăm emoțiile negative pe termen scurt. Atunci când avem aceste sentimente în viață, ele sunt indicatori, aparate personale de măsură, care ne spun că s-a întâmplat ceva ce necesită atenție și vindecare. Doar atunci când ignorăm aceste emoții și ele rămân în noi luni, ani sau o viață, fără a fi rezolvate, pot deveni o problemă.

Oare răspunsul la întrebarea noastră „De ce murim?” ar putea fi că, prin durerea dezamăgirilor vieții, suferim până la moarte? Comentând cu privire la această posibilitate, studiul Blumenthal sugerează: „Poate că, atunci când oamenii vorbesc despre a muri de inimă rea, este vorba, de fapt, de reacțiile emoționale intense la pierderi și dezamăgiri care pot provoca un atac de cord fatal.” În limbajul timpului lor, tradițiile străvechi sugerează exact această posibilitate.

Primii 100 de ani sunt cei mai grei.

Așadar, de ce vârsta maximă la om pare a oscila în jurul a 100 de ani? De ce nu 200 sau chiar 500 de ani? Dacă e să credem relatările din Tora și din Vechiul Testament, mulți oameni antici și-au măsurat viața mai degrabă în secole decât în deceniile pe care le folosim astăzi. Adam, de exemplu, este consemnat că a trăit 930 de ani, Matusalem, 969 de ani, iar Noe, 950 de ani.

Potrivit textelor, acești oameni nu erau pur și simplu carcasele zbârcite ale sinelui lor anterior, supraviețuind cu greu și la capătul firului fragil al vieții lor. La vârste avansate, ei erau activi și plini de viață,

bucurându-se de familiile lor și începând chiar unele noi! Și de ce nu? Trăim în mod clar în corpuri care sunt construite pentru a rezista. Tora afirmă că Noe a trăit încă 350 de ani după Potop. Dacă el era în vârstă de 950 de ani când a murit, asta ar însemna că era în putere și suficient de activ pentru a construi arca care urma să asigure supraviețuirea întregii rase umane când avea 600 de ani!

Dacă a existat un moment în care oamenii trăiau mai mult și mai sănătos, ce s-a întâmplat? Ce s-a schimbat? Prin nenumărate texte și tradiții spirituale care au continuat timp de secole, ni se amintește că suntem suflete care se exprimă prin trupuri. Și, deși ele sunt alcătuite din elementele Universului, sufletele noastre sunt cele care aduc trupurile la viață. **Atunci când sufletele noastre suferă, durerea noastră este transmisă în corp prin calitatea spirituală a forței de viață care ne hrănește fiecare celulă.**

Este posibil ca cei 100 de ani, pe care-i vedem acum ca durată de viață, să fie, de fapt, limita perioadei în care trupul poate suporta durerile nerezolvate în suflet? Oare un secol ne spune cât de mult putem suporta tristețea și dezamăgirile din viață înainte de a ne prinde din urmă? Toți putem confirma durerea creată de dispariția din viața noastră a persoanelor dragi, a animalelor de companie pe care le iubim și a experiențelor de care ne atașăm. Oare o viață de pierdere, dezamăgire și trădare are puterea de a afecta chiar și cel mai puternic și mai durabil organ al nostru: inima? Sau poate suferința noastră este mai veche și mai profundă.

Pe lângă aceste surse evidente de durere, probabil există încă una care este mai puțin evidentă și, totuși, atât de uluitoare și de universal împărtășită, încât nu suportăm nici măcar să ne gândim la ea. În diferite culturi și societăți, povestea creației spune că, pentru a deveni suflete individuale în trupurile noastre în această lume, trebuie să ne rupem dintr-o familie colectivă de suflete mai mare. În același timp, una dintre cele mai profunde temeri universale este exact asta: teama de a fi separat și singur.

Poate că marea durere care stă la baza celorlalte este durerea separării de o existență superioară. Dacă acest lucru este adevărat, poate că ne e dor de familia noastră mai mare de suflete, atât de mult, încât încercăm să umplem golul prin re-crearea unui sentiment de unitate, prin familii mai mici, aici, pe Pământ. Nu e de mirare, atunci, că pierderea lor poate fi atât de devastatoare pentru noi. Ne aruncă înapoi în durerea răni originale. Pentru mulți oameni, dorința de a se **agăța** de familiile, relațiile și amintirile experiențelor din trecut creează condițiile ce conduc la cea mai mare suferință a lor. Atunci când tân-jesc după lucruri pe care nu le mai pot avea și după persoane de care le este dor, alcoolul și drogurile devin prea des anestezice social acceptabile, folosite pentru a amorți o astfel de durere sufletească profundă.

Dacă putem găsi o cale de a aprecia timpul pe care-l petrecem cu cei pe care îi iubim, precum și o modalitate de a ne simți bine după ce timpul s-a scurs, atunci vom face un pas uriaș spre cea mai mare vindecare a noastră. Din această perspectivă, aceleași principii care ne permit să suferim până murim funcționează și în sens invers. Ele ne oferă puterea vindecătoare a vieții. Această cheie pare să fie legată de modul în care percepem ceea ce ne aduce viața în cale.

Deși toate acestea sunt posibilități la care putem reflecta, ceea ce știm sigur este următorul lucru: există potențialul biologic pentru ca trupurile noastre să dureze mult mai mult și pentru a trăi o viață mai sănătoasă și mai bogată decât se pare că avem în prezent. Pe lângă elementele fizice ale corpului nostru, există totuși ceva ce pare să lipsească din ecuația modernă pentru longevitate. Indiferent de cum alegem să-i spunem, acel ceva pare să fie forța spirituală care ne hrănește organismul. În limbajul de altădată, anticii ne-au lăsat

instrucțiuni pentru modul în care am putea hrăni această forță vitală de care depinde tot ce este viu. Cunoștințele lor ne dau posibilitatea de a transforma rănilor din trecut în înțelepciune vindecătoare. Pentru a trăi o viață lungă, sănătoasă și activă, trebuie să înțelegem suferințele din viață.

Trebuie să simțim pentru a iubi

Puterea înțelepciunii, frumuseții și rugăciunii descrisă de multe tradiții străvechi a fost redescoperită prin experiențe moderne. Așa cum am văzut în Introducere, de exemplu, tema fundamentală din cunoașterea poporului navajo se bazează pe recunoașterea relației dintre durerea din lumea lor exterioară și înțelepciunea și iubirea din inimile lor. Cu toate că sunt, fără îndoială, experiențe diferite, durerea, înțelepciunea și dragostea par să fie strâns legate printr-o relație ciudată și, probabil, neașteptată.

Prin suferința noastră, ni se arată capacitatea noastră de a simți - cu cât durerea este mai profundă, cu atât sentimentele sunt mai puternice. În cele mai profunde sentimente ale noastre de durere descoperim profunzimea capacității noastre de a iubi. Iertarea pare să fie direct legată de durerea noastră. Cu cât durerea este mai mare, explică Tim Laurence, cu atât beneficiile iertării sunt mai mari. **Din această perspectivă, suferința noastră poate fi considerată mai degrabă un barometru al capacității noastre de a iubi, decât o pedeapsă pentru alegerile pe care le facem.** Această relație subtilă demonstrează forța pe care multe tradiții o descriu ca „liantul” ce ține lumea noastră laolaltă: puterea iubirii noastre. Găsim cea mai mare vindecare în puterea noastră de a iubi.

Este aproape ca și cum venim în această lume și ne testăm în moduri care sunt de neconceput pentru oamenii raționali și iubitori. Prin relațiile, locurile de muncă, pierderile și eșecurile vieții, ne împingem exact către limita ființei care credem că suntem. În tot acest timp, ne punem aceeași întrebare: „Oare putem iubi în prezența acestor experiențe?” Putem iubi în prezența atrocităților inimaginabile care au fost justificate prin culoarea pielii noastre sau prin modul în care îl recunoaștem pe Dumnezeu? Putem iubi într-o lume în care alții au încercat să omoare lucrurile pe care nu le înțeleg și să șteargă popoare întregi de pe fața pământului?

Personal, fiecare dintre noi a suferit pierderea unor persoane dragi, care au fost aici într-o zi și apoi au dispărut dintr-odată din viața noastră. Pe alții i-am văzut cum au suferit de boli în moduri în care nicio creatură din orice lume nu ar trebui vreodată să le îndure. După ce au plecat, ne întrebăm: „Putem să iubim în timp ce suferim din cauza absentei lor?” Iubirea noastră este adesea testată în moduri pe care niciodată nu le-am alege în mod conștient sau pe care nu ni le-am fi putut niciodată imagina. De fiecare dată când viața ne întreabă dacă mai putem iubi, răspunsul este același. Este un „Da!” mare și răsunător, pentru că suntem încă aici.

Fie că îi dăm același nume sau pur și simplu trăim ceea ce înseamnă ea în viața noastră, nu are importanță: iubirea noastră este cea care ne susține. Ea ne poartă pașii atât prin momentele dificile, cât și prin perioadele bune ale vieții și ne promite că ne vom vindeca întotdeauna de cele mai profunde suferințe pe care viața ni le aduce. Cheia străveche pentru a-i permite iubirii noastre să ne vindece este să o lăsăm să intre în viața noastră. Pentru a face acest lucru, trebuie să găsim o cale pentru a transforma cele mai mari dureri ale noastre în cea mai adâncă înțelepciune.

Transformarea durerii în înțelepciune

Ca părți ale unui ciclu natural, experiența durerii și cea a înțelepciunii par să fie strâns legate. Deși suferința vine din modul în care interpretăm o experiență, schimbarea modului în care simțim în raport cu ceea ce s-a întâmplat ne schimbă concentrarea în acest ciclu. Atunci

când o experiență ne doare atât de mult, încât este mai ușor să o negăm, să ne gândim la altceva sau să evităm cumva să ne confruntăm cu ea decât să o abordăm direct, este posibil să rămânem blocați în sentimentele noastre. Cu toate acestea, în fiecare dintre noi există puterea de a transmuta suferința în forma sa vindecată, înțelepciunea, indiferent de unde provine. Deși experiența care a provocat durerea rămâne neschimbată, modul în care percepem suferința este locul unde ne găsim puterea.

La prima vedere, această înțelegere pare să ne ceară să ne continuăm pur și simplu viața simulând un sentiment nou despre evenimentele din viața noastră. O cercetare mai atentă dezvăluie însă că anticii înțelegeau și aplicau un principiu subtil și vechi de când lumea, care a fost recunoscut doar recent de știința occidentală. Acest principiu sugerează că lumea din jurul nostru este o oglindă vie - țesătura cuantică ce reflectă emoțiile care trăiesc în noi. Mai precis, tiparele de sănătate din corpurile noastre, susținerea familiilor și comunităților noastre și pacea lumii tind să ne oglindească cele mai profunde credințe. Această relație între credință și experiență este acum ferm susținută de cele mai noi teorii ale fizicii secolului XXI.

Se pare că acest principiu este valabil atât pentru credințele pe care le considerăm „negative, cât și pentru cele „pozitive”. Emoțiile care susțin viața, cum ar fi recunoștința, compasiunea și iubirea, sunt acum documentate ca fiind factori declanșatori pentru circumstanțe care susțin viața, cum ar fi tensiunea arterială mai mică, eliberarea de hormoni buni și reacții imunitare îmbunătățite. Într-un mod similar, emoțiile care neagă viața, cum ar fi furia, ura și invidia, promovează afecțiuni ce pun viața în pericol, cum ar fi ritm cardiac neregulat, reacții imunitare slabe și niveluri crescute ale hormonilor de stres.

Poate că nu este de mirare, atunci, să descoperim că în subtilitatea acestui principiu găsim, de asemenea, cheia pentru ceea ce mulți cred că este cea mai puternică forță din creație! În povestea personală de căutare a adevărului în viață, Gurdjieff s-a trezit într-o mănăstire îndepărtată și ascunsă dintr-o țară fără nume, unde a fost invitat să rămână până când va trezi o mare putere în el însuși.

- Stai aici, i-a spus maestrul său, până dobândești o forță în tine pe care nimic nu o poate distruge.

Eu cred că această forță a fost iubirea, înțelepciunea și compasiunea care apare în urma vindecării suferinței. Cheia care dă un nou înțeles lucrurilor ce ne fac să suferim este aceeași cheie care ne permite să trecem dincolo de judecățile noastre față de viață. Este vechea putere a binecuvântării.

CAPITOLUL 3

AL TREILEA SECRET: BINECUVÂNTAREA ESTE ELIBERAREA

„Dincolo de ideile despre fapte rele și fapte bune, există un câmp.
Ne vom întâlni acolo.” Rumi

Tradițiile străvechi sugerează că singura diferență dintre îngerii din Ceruri și îngerii de pe Pământ este că îngerii din Ceruri își amintesc că sunt îngeri. Atunci când iubim, descoperim adesea că iubim cu deschiderea și inocența unui înger. Este aceeași deschidere care permite și apariția durerii noastre. Exact din cauza inocenței noastre putem simți atât de profund suferința.

Dacă, de fapt, toți suntem îngeri, atunci suntem foarte puternici. Mânia și furia noastră, precum și iubirea și compasiunea noastră certifică acest lucru cu siguranță! Aceste emoții ne arată cât de profund putem simți și cât de multă energie pozitivă sau negativă putem direcționa spre lucrurile care ne pasionează.

Când văd grupuri de oameni furioși pe străzi din orice țară, omorând și distrugând exact lucrurile care sunt importante pentru ei, mă gândesc adesea: „Ce îngeri supă rați!” Indiferent dacă tu crezi că suntem îngeri sau nu, realitatea este că avem o calitate care ne permite să suferim emoțional într-un mod ce pare să nu existe la alte creaturi. Când ne simțim răniți, puterea binecuvântării este esențială pentru vindecarea noastră.

* * *

Uneori, viața pune la îndoială până și credințele celor mai iubitori și mai evlavioși oameni. Comentând despre credința lui în Dumnezeu în urma tragediei din 2004 de la Școala Generală nr. 1 din Beslan, Arhiepiscopul de Canterbury a spus: „Când vezi intensitatea energiei pe care oamenii o pot pune într-un astfel de rău, atunci, desigur, da, există un dram de îndoială. Ar fi inuman, cred, să nu reacționezi în acest fel.”

Deși putem crede că există motive spirituale pentru tragediile lumii noastre, trebuie să găsim o modalitate de a le înțelege. Rugăciunea este adesea antidotul recomandat pentru a ușura durerea tragediei. Atunci când marii maeștri spirituali ne invită să vindecăm necazurile vieții prin rugăciune, trebuie să ne punem întrebarea evidentă: cum putem să rostim rugăciuni „pozitive” în timp ce noi suntem furioși și răniți și singurul lucru pe care-l dorim este ca durerea noastră să înceteze? Înțelegerea modului de funcționare a rugăciunilor oferă exact răspunsul la această întrebare.

Cu mai mult de 19 secole înainte ca oamenii de știință occidentali să recunoască câmpul de energie care unește toate lucrurile, înțelepții antici și vindecătorii indigeni au descris „rețeaua creației” în cuvintele vremurilor lor. În tradiția hopi, de exemplu, vechiul Cântec al Creației descrie un moment în care oamenii de pe Pământ își vor aminti că energia feminină a Femeii Păianjen este rețeaua care unește Universul. Sutrelle budiste vorbesc despre un loc „îndepărtat din lăcașul ceresc al marelui zeu Indra”, de unde provine, de fapt, „rețeaua minunată” care ne unește cu Universul.

În mod evident, ideea unei forțe unificatoare, care ține totul laolaltă, a fost o temă comună. Dacă anticii știau de existența Câmpului, oare au știut și cum să-l folosească? Ce secrete au cunoscut strămosii noștri la vremea lor pe care noi le-am uitat în vremea noastră? În texte, tradiții și pe pereții templelor, cei care au trăit înaintea noastră ne-au lăsat nici mai mult, nici mai puțin decât descrierea unui principiu cuantic pe care de-abia astăzi începem să-l înțelegem. Prin această descriere, ni s-au dat instrucțiuni exacte pentru a aduce în viața noastră „forțele minunate și neîmblânzite” din rugăciunea descrisă de Sf. Francisc. Cheia se găsește într-un loc care te-ar putea lua prin surprindere!

Misterul spațiului dintre lucruri

Există o putere care trăiește în spațiul dintre lucruri, acea clipă subtilă când ceva se termină și ceea ce urmează nu a început încă. De la nașterea și moartea galaxiilor până la începutul și sfârșitul carierelor și relațiilor și chiar în simplitatea inspirației și expirației, creația este povestea începuturilor și sfârșiturilor: cicluri care încep și se opresc, se extind și se contractă, trăiesc și mor.

Indiferent de scară, între **început** și **sfârșit** există un moment în timp când niciunul nu e complet. Din acest moment vin magia și miracolele! În clipa „dintre” există toate posibilitățile și niciuna nu a fost aleasă încă. Din acest loc ni se dă puterea de a ne vindeca trupul, de a ne schimba viața și de a aduce pace în lume. Toate evenimentele provin din acest moment puternic, magic.

* * *

Misterul și posibilitățile spațiului care face legătura între două evenimente a fost mult timp onorat în tradițiile filosofice ale trecutului

nostru. Tradițiile popoarelor native din America de Nord, de exemplu, afirmă că, de două ori în fiecare zi, Pământul intră exact pe aceste tărâmurile mistice. Găsim un tărâm imediat **după** dispariția Soarelui sub orizont, chiar **înainte** de a se instala întunericul nopții, și al doilea tărâm apare chiar **înainte** de reapariția Soarelui la orizont, **după** cea mai întunecată parte a nopții.

Ambele sunt momente crepusculare - nici zi, nici noapte în totalitate. În această perioadă, sugerează tradițiile, are loc o deschidere în care pot fi înțelese adevăruri profunde, pot avea loc vindecări profunde, iar rugăciunile au cea mai mare putere. În lucrarea sa clasică *Separate Reality* [0 realitate separată], antropologul Carlos Castaneda a numit această deschidere „crăpătura dintre lumi” și a descris-o ca un punct de acces spre tărâmurile nevăzute ale spiritelor, demonilor și puterii.

Oamenii de știință moderni recunosc puterea unui astfel de punct. Pentru ei, însă, punctul ține mai puțin de zi, de noapte și de timp și mai mult de materia din care lucrurile noastre sunt alcătuite. Din punctul de vedere al unui om de știință, ceea ce vedem ca lume solidă în jurul nostru este orice altceva, numai solidă nu!

Atunci când la cinematograful se proiectează o imagine în mișcare pe ecranul din fața noastră, de exemplu, noi știm că povestea pe care o vedem este o iluzie. Poveștile de dragoste și dramele care ne emoționează inima sunt, de fapt, rezultatul multor imagini statice care sunt proiectate foarte rapid, una după alta, pentru a crea **sentimentul** unei povești continue. În timp ce ochii noștri văd imaginile simple, cadru cu cadru, creierul nostru le fuzionează în ceea ce percepem ca un film neîntrerupt.

Fizica cuantică sugerează că lumea noastră funcționează cam la fel. De exemplu, când vedem un gol la fotbal sau triplul axei al unei patinatoare la un program de sport transmis duminică după-amiază, în termeni cuantici suntem martori, de fapt, la o serie de evenimente individuale, care se întâmplă foarte repede și foarte aproape unul de celălalt. La fel cum mai multe imagini prezentate una după alta fac filmul atât de real, viața are loc, de fapt, sub forma unor explozii de lumină mici și rapide, numite **cuante**. Cuanta vieții apare atât de repede, încât, dacă creierul nostru nu este instruit să funcționeze în mod diferit (cum se întâmplă în unele forme de meditație), el face pur și simplu o medie a impulsurilor, pentru a crea acțiunea continuă pe care o vedem la emisiunea de sport de duminică.

În această explicație simplificată a vieții găsim și cheia pentru vindecarea noastră. Pentru ca o explozie de lumină să se încheie înainte de începerea următoarei, trebuie să existe, prin definiție, un moment între ele. În acest spațiu, pentru o clipă scurtă, există un echilibru perfect în care nu se întâmplă nimic: evenimentele care au dus la explozie sunt complete, iar noile evenimente nu au început. În acest loc unde nu există „nimic”, toate scenariile de viață/moarte/suferință/vindecare/război/pace există ca posibilități și ca potențial. Acesta este locul în care sentimentele și rugăciunile devin modele de viață.

Cheia este că starea noastră emoțională **din timpul** rugăciunii determină tipul de model pe care-l vom crea. Câmpul fiind o reflectare a convingerilor noastre interioare, am aflat deja asta, trebuie să găsim o cale de a elimina durerea și mânia **înainte** de a ne ruga. Când ne gândim la acest lucru, e cât se poate de logic. La urma urmei, cum ne-am putea aștepta ca mintea lui Dumnezeu să reflecteze spre noi vindecare și pace dacă noi simțim frică și suferință?

Prin urmare, în prezența emoțiilor puternice de furie, frustrare, gelozie și durere, cum putem să simțim altceva, astfel încât rugăciunile noastre să aibă cea mai mare putere? Cum să ne suspendăm emoțiile

„negative” în timp ce accesăm puternicul spațiu „dintre” lucruri? Pentru a răspunde la această întrebare, ne întoarcem încă o dată la înțelepciunea din trecutul nostru.

Câmpul lui Rumi: Dincolo de judecată

Nu există nicio îndoială în ceea ce privește puterea pe care vechii autori ai Manuscriselor de la Marea Moartă o atribuiau spațiului dintre lucruri. În Evanghelia eseniană a păcii ni se amintește: „În momentul dintre inspirație și expirație sunt ascunse toate misterele...” Ca și în alte tradiții, în cele mai înalte ordine ale învățăturilor eseniene există instrucțiuni privind modul de folosire a spațiului dintre lucruri pentru a ne pregăti pentru rugăciune.

Mai exact, ele descriu modul în care să ne pregătim mintea, inima și trupul **înainte** de a începe rugăciunea. Chiar dacă este doar un moment, suntem invitați să creăm o experiență care suspendă temporar judecățile, temerile și suferințele noastre. Din această stare neutră, ne putem înălța rugăciunea mai degrabă dintr-o poziție de putere și claritate decât dintr-o gândire încețoșată care izvorăște din suferință. Acest lucru ne va permite să intrăm în dialogul nostru sacru cu Mintea lui Dumnezeu, într-o stare de conștiință care ne aduce cel mai mare beneficiu al rugăciunii în viață.

Prin cuvinte care sunt atât elocvente, cât și simple, poetul sufit Rumi ne invită să i ne alăturăm în acest loc neutru, după ce l-am descoperit în noi înșine. El ne împărtășește invitația lui în două propoziții scurte, dar elocvente: „Dincolo de ideile despre fapte rele și fapte bune, există un câmp. Ne vom întâlni acolo”

Cum ajungem în acest loc atunci când viața ne arată o lume care pare să fie înfricoșătoare și periculoasă? Instrucțiunile sunt clare.

Binecuvântarea: Liant emoțional

Astăzi vom găsi cheia pentru câmpul lui Rumi, aflat dincolo de faptele rele sau de faptele bune, în înțelepciunea binecuvântării. Poate contrar credinței populare

potrivit căreia, atunci când binecuvântăm ceva, ne punem amprenta de aprobare pe acel lucru, această formă de binecuvântare nu aprobă, nu descurajează și nici nu încurajează o acțiune, circumstanță sau eveniment. Nu aprobă și nici nu dezaproabă vreun punct de vedere. Pur și simplu recunoaște ce a avut loc. Actul de a recunoaște fără a emite judecăți este deschiderea care permite ca vindecarea să înceapă.

Iată motivul: când vedem ceva care ne îndurerează atât de tare încât trebuie să reacționăm, să ne închidem în noi sau să întoarcem spatele, tendința noastră este de a ignora ceea ce simțim. Acesta este modul în care facem față multor experiențe. Suprimăm emoția declanșată de ceea ce am experimentat și o ascundem undeva adânc în interior, ca să nu ne mai doară. Dar durerea nu „dispare” pur și simplu. Se duce acolo unde o stocăm. Apoi, când ne așteptăm cel mai puțin, găsește o cale de a reapărea, de multe ori într-o formă pe care noi nu am alege-o niciodată. Acest fenomen se manifestă în special la persoanele care au trăit scene emoționale traumatice, variind de la condiții de război și viol până la abuz în copilărie și violentă domestică.

Mânia disproporționată, care poate ieși la suprafață în astfel de momente, este adesea provocată de șocul unei experiențe anterioare din viață care nu a fost procesat, atunci când s-a întâmplat. În asemenea cazuri, un comentariu aparent nevinovat și necugetat al unui partener sau coleg poate deveni factorul declanșator, care trezește rana din trecut.

Capacitatea noastră de a ne „închide în noi” este mecanismul de apărare care ne permite să mergem mai departe în viață și să nu fie necesar să facem față durerii provocate de ceva ce ne șochează simțurile și sensibilitățile. În același timp, emoțiile care au fost create în noi sunt

încă acolo, deși ascunse. Tim Laurence consideră că re-cunoașterea suferinței este un pas neplăcut, dar necesar, în procesul de vindecare. „Este un proces de catharsis emoțional”, afirmă el, „care le permite oamenilor să treacă peste sentimentul că li s-a făcut o nedreptate”

Unii oameni pot să descopere că mecanismul de apă-rare prin ascunderea durerii funcționează atât de bine, încât cred, de fapt, că au vindecat experiența. Ei pot chiar să creadă că au uitat ce anume i-a rănit inițial. Cu toate acestea, trupurile nu uită. Studiile au arătat că ADN-ul și celulele organismului nostru sunt în comunicare directă cu sentimentele pe care le avem cu privire la viața noastră. Pentru fiecare senzație, organismul creează substanțele chimice corespunzătoare. Prin eliberarea de hormoni care susțin viața, cum ar fi DHEA, sau de hormoni care neagă viața, cum ar fi cortizolul, trăim efectiv ceea ce poate fi numit chimia „iubirii” și chimia „urii”.

În mod intuitiv, știm că acesta este adevărul deoarece știm că bucuria și aprecierea au o influență pozitivă asupra trupurilor noastre, făcându-ne să ne simțim plini de energie și mai ușori, în timp ce furia și frica au efectul opus. Unele tradiții holistice chiar sugerează că boli precum cancerul sunt expresii ale sentimentelor de furie, durere și vinovăție nerezolvate care ies la suprafață din zonele corpului unde au fost stocate cu ani în urmă. Deși nu putem dovedi științific acest lucru acum, corelația dintre trauma emoțională și organele asociate cu trauma există în mod clar și merită să fie cercetată mai mult. Ținând cont de aceste lucruri, se pare că ignorarea lucrurilor care ne rănesc are efecte pe termen lung care nu sunt în interesul nostru.

Este logic să găsim o cale de a transforma orice lucru care ne-a rănit într-o nouă experiență, benefică pentru noi. Putem face prin recunoașterea ei și prin a-i permite să se deplaseze prin corp. Aici intervine actul binecuvântării în procesul de vindecare.

Definirea binecuvântării

Binecuvântarea poate fi definită ca o calitate a gândirii/sentimentului/emoției, care ne permite să ne re definim sentimentele despre ceva care ne doare acum sau ne-a rănit în trecut. Altfel spus, actul de a binecuvânta ceva este „liantul” care ne eliberează de emoțiile dureroase, deschizându-ne către o vindecare mai amplă și împiedicând astfel păstrarea emoțiilor blocate și nerezolvate în interiorul corpului. Pentru a antrena emoțiile, trebuie să recunoaștem (binecuvântăm) toate aspectele legate de acele lucruri dureroase, cum ar fi cei care suferă, cauza suferinței și cei care observă rezultatul.

În acest moment din orice discuție despre ceea ce este binecuvântarea, mi se pare adesea important să lămuresc ce **nu** este. Atunci când binecuvântăm pe cineva care ne-a rănit, este clar că nu sugerăm că ceea ce s-a întâmplat este în regulă sau că ne-ar plăcea să se întâmple din nou. Binecuvântarea nu aprobă și nu găsește scuze pentru o atrocitate sau un act de suferință. Nu pune o ștampilă de aprobare pe un eveniment jignitor, nici nu sugerează că vom mai alege vreodată să re trăim experiența.

Binecuvântarea ne eliberează de experiențele noastre dureroase. Recunoaște că aceste evenimente, oricare ar fi fost ele, s-au produs. Când facem acest lucru, sentimentele noastre despre aceste experiențe se deplasează **prin** corp, în loc să se blocheze în interiorul lui. În acest fel, binecuvântarea este cheia pentru a ajunge la câmpul lui Rumi, dincolo de fapte rele și fapte bune. Binecuvântarea este cheia pentru a accesa spațiul dintre lucruri. Suspendăm temporar suferința noastră, suficient de mult pentru a putea să o înlocuim cu un alt sentiment.

Prin actul de a binecuvânta, îți asumi puterea de a te elibera de suferințele cele mai profunde ale vieții și de sentimentele nerezolvate. Binecuvântarea face acest lucru fără a fi nevoie să urmărești aceste

sentimente înapoi până la originile lor, să re trăiești durerea iar și iar pentru a ajunge la capătul ei sau să te îmbarci într-o căutare fără sfârșit pentru a înțelege de ce lucrurile s-au întâmplat în acel mod. Deși toate aceste căi funcționează într-o anumită măsură și pentru unii oameni, fără a fi nevoie de nicio altă abilitate decât ce ai deja în interiorul tău, simplul act de a binecuvânta îți oferă puterea de a-ți schimba viața. Și face asta într-o clipă! Atunci când putem mai degrabă să alegem și să ne rugăm dintr-un loc al puterii și clarității decât din slăbiciunea dată de furie și suferință, ceva minunat începe să se întâmple.

Pare prea simplu pentru a funcționa? Un astfel de instrument puternic este pe cât de simplu sau de dificil alegem să fie. Este ușor de înțeles motivul pentru care binecuvântarea funcționează atât de bine. Este imposibil să judeci ceva în timp ce îl binecuvântezi. Minte nu ne va permite să facem ambele lucruri în același timp.

Te invit să încerci procesul de binecuvântare urmând instrucțiunile de pe următoarele pagini. Gândește-te la o persoană, un loc sau o experiență care te-a rănit în trecut și apoi aplică procesul. S-ar putea să fii surprins de puterea, eficiența și simplitatea din vechiul secret al binecuvântării.

Înainte de a putea să binecuvântezi...

Cu toate acestea, există o singură condiție înainte de a putea binecuvânta. Pentru a te pregăti să accepți binecuvântarea în viața ta, trebuie ca mai întâi să răspunzi cu sinceritate și onestitate la o singură întrebare. Nu este necesar să faci acest lucru în mod oficial sau în fața unei alte persoane, decât dacă te simți mai bine să procedezi astfel. Această întrebare este doar pentru tine și te va ajuta să identifici și mai bine unde există condiționare în ceea ce privește lucrurile **corecte** și cele **incorecte** din viața ta.

Întrebarea este: „Sunt pregătit să renunț la reacția instinctivă sau la convingerea perimată că **cineva trebuie să plătească** sau **că trebuie să mă răzbun ca să îndrept răul făcut**? Cu alte cuvinte, ești pregătit să treci dincolo de tipul de gândire care justifică să-i faci rău cuiva deoarece te-a rănit?

Dacă răspunsul la această întrebare este afirmativ, atunci binecuvântarea este potrivită pentru tine și o să-ți placă rezultatele pe care le vei obține! Dacă răspunsul este negativ, atunci calea ta este să afli de ce ai alege să păstrezi o convingere care te ține închis în durerea ce duce exact la suferința pe care încerci să o vindec.

În tradiția binecuvântării este clar că nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste întrebări. Ele sunt pur și simplu concepute pentru a te ajuta să te lămurești unde te afli în procesele de gândire și ce anume speri să obții prin convingerile tale.

Cheia străveche

Deși actul de a binecuvânta pare să intre în conflict direct cu credințele unor tradiții, el respectă îndeaproape învățăturile unora dintre marii maeștri spirituali ai trecutului. Discut aici despre asta pentru că am constatat personal că este esențială pentru vindecarea cea mai profundă, pentru majoritatea oamenilor, în cel mai scurt timp.

Textele spirituale occidentale care păstrează o mare parte din filosofia binecuvântării au fost fie cenzurate, fie în unele cazuri, complet șterse. Astăzi, nu putem decât să culegem tehnicile străvechi păstrate în cărțile biblice pierdute, care au fost recuperate la mijlocul secolului XX. În mod interesant, una dintre cele mai bune descrieri ale puterii actului de a nu emite judecăți este, în același timp, printre cele mai controversate: Evanghelia după Toma, care a fost descoperită în Biblioteca de la Nag Hammadi.

Punctul crucial al acestei părți din Evanghelii este consemnarea unor lucruri pe care Iisus le-a spus celor pe care i-a cunoscut pe parcursul

vieții lui. Aici găsim relatarea unei conversații despre secretele vieții, morții și nemuririi pe care a avut-o cu discipolii săi. Ca răspuns la o întrebare cu privire la ce ne-am putea aștepta în ceea ce privește soarta noastră, Iisus începe prin a oferi câteva chei referitoare la ceea ce numește „arborii” existentei noastre, atribute ale vieții care sunt constante și eterne.

„Oricine îi cunoaște (pe acești arbori) nu va ști ce este moartea”, sugerează el. Una dintre aceste chei este capacitatea de a elimina judecățile de valoare.

Cu eleganța familiară pe care o găsim adesea în adevărata înțelepciune, Iisus descrie starea de conștiință neutră, spunându-le ucenicilor ce trebuie să facă pentru a intra pe tărâmul nemuririi, pe care îl numește „împărăției”. „Atunci când veți face din doi unu, a început el, și atunci când veți face interiorul ca exteriorul și exteriorul ca interiorul și susul ca josul și când veți face masculinul și femininul în unul singur... atunci veți intra în împărăție.”

Înțelegem foarte repede ce idee ne transmite.

Doar atunci când vom putea vedea **dincolo** de diferențele pe care le observăm - adică atunci când vom dizolva polaritățile care au făcut ca lucrurile să fie separate în trecut - vom crea în noi acea stare de a fi în care **nu vom mai cunoaște moartea**. Când vom trece dincolo de bine și rău, binele și răul pe care ni le arată viața, atunci vom găsi cea mai mare putere de a deveni mai mult decât lucrurile care ne-au rănit. Cu toate că mintea știe că aceste lucruri pot exista pe un singur nivel, **sentimentul din inima noastră** este cel care îi vorbește Câmpului Minții lui Dumnezeu... și creează.

Atât ca profesor, cât și ca vindecător, Iisus ne-a arătat în felul acesta cum să ne transcendem suferința prin înțelepciunea inimilor noastre. În timp ce alte învățături sugerează tehnici similare, cele descrise de Iisus sunt poate cele mai clare și mai concise. Acest lucru se datorează, în parte, lecțiilor pe care le-a învățat în timpul uceniei lui în alte tradiții spirituale. În timp ce Toma ne oferă esența învățăturilor lui Iisus, traduceri moderne ale Evangheliei sale ne dau senzația că citim, o versiune condensată a ideilor ei în revista Reader's Digest, care ar putea fi mai mult decât atât.

În continuare, vei citi o explicație extinsă a modului în care funcționează procesul de binecuvântare al lui Iisus, culeasă din învățăturile sale, precum și o serie de procese suplimentare.

Instrucțiuni

În traduceri occidentale ale Bibliei, ni se spune pur și simplu să „binecuvântăm”, cu foarte puține informații despre modul în care să binecuvântăm sau despre moti-vul pentru care practica funcționează. Poate că cele mai cunoscute referințe în acest sens sunt fragmentele fami-liare în care Iisus le descrie discipolilor săi calitățile spi-rituale care îi vor ajuta cel mai mult în această lume și în următoarea. „Binecuvântați pe cei ce vă blestemă și rugați-vă pentru cei care vă fac necazuri” Ce ciudate par aceste cuvinte în lumea de astăzi, când este ușor să confunzi dreptatea cu răzbunarea, dar îmi imaginez cât de străin era acest mod de gândire în urmă cu 2 000 de ani!

În traduceri cenzurate, vedem că această temă continuă la niveluri diferite în toate învățăturile lui Iisus. În cartea biblică Romani, de exemplu, instrucțiunile cu pri-vire la modul în care putem răspunde la hărțuire nu lasă nicio îndoială în mintea noastră în ceea ce privește inten-ția mesajului: „Binecuvântați pe cei ce vă prigonesc, bine-cuvântați-i și nu-i blestemați.”

Cu toate că multe dintre învățăturile lui Iisus cu privire la acest subiect al binecuvântării se ocupau de atacurile personale, fie verbale sau fizice, ideea de binecuvântare se extinde și la durerea pe care o

simțim atunci când aflăm de suferința altora.

Atunci când experimentăm ceva dureros pentru noi, există trei locuri unde poate apărea durerea emoțională. Deși unele dintre acestea sunt, în mod evident, mai ușor de rezolvat decât altele, toate cele trei trebuie să fie recunoscute pentru ca binecuvântarea să funcționeze. Aceasta este puterea binecuvântării: ea ne înalță dincolo de capcana veche a corectitudinii și incorectitudinii a ceea ce s-a întâmplat.

Te-ai putea întreba: „De ce aș vrea vreodată să binecuvânteze exact lucrurile care m-au rănit?” Aceasta este o întrebare importantă, pe care mi-am pus-o cu mulți ani în urmă, atunci când am descoperit eu însumi puterea binecuvântării. Răspunsul este clar și chiar înșelător de simplu. Avem două opțiuni în ceea ce privește modul în care ne confruntăm cu suferințele din viață: fie le mascăm și le îngropăm și le permitem să ne deposeze lent exact de lucrurile pe care le prețuim, până când în cele din urmă ne distrug, fie acceptăm vindecarea care vine din recunoașterea suferințelor vieții și mergem mai departe cu o viață sănătoasă, activă. Eu personal cred că aceasta este intenția afirmației găsite în Evanghelia după Toma care spune „Dacă îl naști pe cel pe care îl ai în tine, el te va mântui. Dacă nu-l ai în tine, cel pe care nu-l ai te va omorî”.

Provocarea, precum și recompensa pentru aplicarea acestui principiu în viața noastră poate fi cel mai bine rezumată în cuvintele Sfântului Francisc. El spune despre viața sa: „A fost ușor să-L iubesc pe Dumnezeu în tot ceea ce a fost frumos. Lecțiile de cunoaștere mai profundă m-au învățat însă să-L accept pe Dumnezeu în toate lucrurile” Asta înseamnă atât în experiențele urâte, cât și în cele frumoase. Alegerea este a noastră. Dacă alegem vindecarea, binecuvântarea este calea.

Atunci când alegem să binecuvântăm în viața noastră, există, de obicei, trei aspecte sau grupuri de oameni în fiecare situație care este nevoie să fie binecuvântată. Deși există întotdeauna excepții, cel mai adesea trebuie să-i binecuvântăm pe cei care suferă, precum și cauza suferinței și pe cei care îi sunt martori și sunt lăsați în urmă.

Fiecare dintre aceste cazuri este descris pe scurt după cum urmează.

Binecuvântarea celor care suferă: Primul loc spre care trebuie să ne direcționăm binecuvântarea este spre suferința evidentă a celor care sunt răniți. În unele cazuri, cum ar fi tragediile din 11 septembrie și de la Beslan, poate exista o distanță între noi și cei care suferă o pierdere atât de mare, încât este aproape de neimaginat. În alte cazuri, cum ar fi o promisiune nerespectată sau o trădare a încrederii din partea unei persoane dragi, suferința poate fi chiar în propria noastră curte, întrucât noi suntem cei care suferă. În orice caz, aceasta este, probabil, cea mai ușoară parte a procesului de binecuvântare: binecuvântarea celor care sunt în suferință.

Binecuvântarea oricăror cauze ale suferinței: Pentru mulți oameni, aceasta este cea mai grea parte. Pentru alții, cu toate acestea, binecuvântarea oamenilor sau lucrurilor care le provoacă durere și suferință și le răpesc părți din sine pe care le prețuiesc cel mai mult este atât de aliniată la tradițiile în care au crescut, încât este aproape ca o a doua natură.

Aici, puterea binecuvântării devine foarte reală în viața noastră. Atunci când putem găsi în noi înșine puterea de a-i binecuvânta pe oamenii și lucrurile care ne-au rănit, devenim alți oameni. Trebuie să fii o persoană puternică ca să te ridici deasupra justeții sau injusteții evenimentelor și să spui „Astăzi sunt mai mult decât durerea din trecutul meu”.

Am întâlnit oameni care mi-au spus:

-Voi face acest lucru cu binecuvântarea doar o singură dată, atunci când nu va fi nimeni în jurul meu, pentru că prietenii mei n-ar înțelege acest mod de gândire. Și, dacă nu-mi place ce se întâmplă, continuau ei, mă voi întoarce la sentimentele de ură și invidie care au funcționat pentru mine în trecut.

Eu le răspund:

-Excelent! Este de ajuns și o singură dată!

Mă simt încrezător în răspunsul meu pentru un singur motiv. În momentul, clipa, în care deschidem ușa unei posibilități superioare de binecuvântare în viața noastră, ne schimbăm în interior. Apare o schimbare. După această schimbare, nu ne mai putem întoarce - și de ce ne-am dori să o facem? De ce am alege vreodată să avem sentimente care ne produc durere pe termen lung, dacă putem avea sentimente care, în schimb, ne vindecă?

Indiferent dacă încerci o dată și te întorci sau nu, trebuie să abordezi toate aspectele legate de experiență dacă vrei ca binecuvântarea să funcționeze, inclusiv bine-cuvântarea oamenilor, locurilor și lucrurilor pe care le urăști cel mai mult și care îți provoacă cele mai intense sentimente de mânie.

Binecuvântarea celor care sunt martori la suferință: Aceasta este partea de binecuvântare ce poate fi atât de ușor trecută cu vederea! În plus față de relația dintre cei care suferă și cei care cauzează suferința, există și aceia care trebuie să înțeleagă ce a mai rămas. Adică noi! Noi, cei care rămânem, trebuie să reconciliem uciderea civililor și a copiilor nevinovați în vremuri de război, brutalitatea împotriva femeilor din multe societăți și urmările relațiilor eșuate și ale familiilor destrămate.

Deși este ușor să uităm de noi înșine în prezența suferinței altei persoane, reacția noastră - sentimentele noastre constante — formează mesajul pe care îl transmitem Minții lui Dumnezeu în urma oricărei tragedii. În cele din urmă, ceea ce simțim la nivel personal și la nivel colectiv umple golul de conștiință după orice tragedie, la orice scară, de la familie la nivel mondial. Binecuvântați să fim!

Modelul binecuvântării

Cheia pentru a primi darul binecuvântării este că ea trebuie oferită.

În primul rând, găsește un loc unde să nu fii deranjat, unde nimeni să nu audă ce urmează să faci. Apoi, pur și simplu începe prin a rosti cu voce tare următoarele:

„Binecuvântez pe ” (Pune aici numele celor care suferă sau au suferit.)

„Binecuvântez pe ” (Pune aici numele persoanei sau lucrului care a provocat suferința. Este util să fii cât de exact posibil.)

„Mă binecuvântez pe mine pentru că am fost martor la asta.”

Continuă să binecuvântezi!

Experiența mea folosind acest model de binecuvântare este că, uneori, e nevoie să-l repeți o dată sau de două ori înainte ca el să funcționeze. Motivul este simplu. Pentru a supraviețui în această lume, ne-am învățat cu toții să ne ascundem cu măiestrie suferința în noi înșine. Uneori ne mascăm atât de bine sentimentele legate de experiențele noastre, încât **chiar si noi** uităm unde le-am ascuns. Te rog să nu fii dezamăgit dacă ți se pare că binecuvântarea ta nu funcționează în primele câteva dați când o folosești. Este posibil să fie nevoie de mai multe repetiții, până străpungi carapacea pe care ai construit-o pentru a te proteja.

Prin urmare, continuă să binecuvântezi. Rostește binecuvântarea cu voce tare. Apoi, spune-o din nou. Și din nou. Folosește nume de organizații și oameni și date de fiecare dată când identifici cauzele suferinței pe care o binecuvântezi. Cu cât ești mai specific, cu atât vei crea un acces mai clar către amintirea suferinței din corpul tău. Repetă

binecuvântarea până când simți o căldură în corp care se extinde din centrul abdomenului spre exterior. Pe măsură ce continui, această senzație de căldură va crește și se va extinde în tot corpul.

Nu fii surprins dacă îți dau lacrimile și plângi în hohote. Acesta este modul prin care binecuvântarea ne eliberează de suferință și îți permite să se miște prin noi. Atunci când procesul de binecuvântare este complet, lumea ți se va părea diferită. Cu toate că motivul suferinței noastre există încă, ceea ce s-a întâmplat este că ne-am schimbat modul în care **simțim** suferința. Aceasta este puterea binecuvântării. Acesta este, de asemenea, locul în care cuvintele pot fi sărace - pur și simplu devine ceva ce trebuie să trăiești pentru a înțelege.

Cunosc oameni care au găsit puterea de a binecuvânta și acum binecuvântează tot ce văd. De la trupurile animalelor zdrobite care par să **doarmă** pe marginea drumului până la fiecare eveniment prezentat la știri, pe ecranul televizorului, ei binecuvântează de multe ori în fiecare zi. Atunci când acești oameni sunt în mașina mea și trecem pe lângă o ambulanță, fie că vine ori se îndreaptă spre un spital, sau chiar și atunci când cineva conduce imprudent pe lângă noi într-o zonă de acces interzis pe un drum îngust de munte, binecuvântările lor sunt a doua natură. Este la fel de automat ca atunci când îi spui „Noroc!” cuiva care strănută. Și să nu fii surprins dacă observi că **acte întâmplătoare de binecuvântare** încep să apară în mod spontan în viața ta.

În ultima secțiune, am întrebat cum putem rosti rugăciuni pozitive în timp ce ne confruntăm cu emoții negative, cum ar fi durere, furie, ură și dorință de răzbunare. Unul dintre secretele tradițiilor filosofice este că rugăciunile noastre sunt cele mai eficiente atunci când ne pregătim ca ființă întreagă - minte, corp și spirit - pentru a intra într-o conversație sacră cu Mintea lui Dumnezeu. În cazul în care Câmpul poate să ne reflecte ceea ce am devenit, atunci devine mai important ca niciodată să fim în ceea ce nativii americani numesc „un loc bun” atunci când ne rugăm pentru vindecarea suferinței noastre.

Darul antic al binecuvântării ne deschide calea pentru a ne ruga mai degrabă dintr-un loc de forță și claritate decât de slăbiciune și nesiguranță. Deși instrucțiunile pot să fie utile și interesante, mi se pare că învățăturile filosofice uneori se transmit cel mai bine sub formă de povești. Cu cât povestea este mai reală, cu atât exemplul are mai mult sens. Următoarea poveste descrie prima mea experiență cu binecuvântarea, într-o perioadă de pierdere personală. Cu toate că pălește prin comparație cu suferințele cu adevărat **mari** din lumea noastră, în momentul când s-a întâmplat, binecuvântarea este cea care m-a ajutat să fac față pierderii unui prieten drag. Acest exemplu poate să te ajute să faci față pierderilor din viața ta.

Binecuvântare când suferi din cauza unei pierderi

Unele dintre relațiile mele cele mai apropiate au fost cu animale. Într-o săptămână de la începutul anilor 1990, conduceam un seminar și o tabără de meditație la un motel din Mount Shasta, în California. Un pisoi mic și negru a rătăcit pe holurile motelului, a găsit drumul spre camera și inima mea și nu a mai plecat de atunci.

Prietenul meu nou descoperit fusese născut cu aproximativ cinci săptămâni înainte de o pisică tânără, care nu mai dăduse niciodată naștere și care nu a putut să-și hrănească puii. În momentul în care angajații de la motel au descoperit ce se întâmplase, au crezut că toți pisoi au murit. Câteva zile mai târziu, cu toate acestea, a avut loc un mic miracol. Pisica mamă a ieșit din ascunzătoarea ei, cărând o grămadă mică de oase și blană care supraviețuise în tot acest timp fără mâncare. Imediat, personalul a început să hrănească micul pisoi, pentru a-l însănătoși. Recunoscându-i puterea magică și voința pură de a

supraviețui, ei l-au numit Merlin.

Găsind camera mea în seara aceea, Merlin a tors și a mieunat la ușă până când am cedat impulsului meu de a avea grijă de fiecare animal de pe întreaga planetă și l-am lăsat să intre. În timpul săptămânii cât a durat programul, a dormit cu mine în fiecare noapte și stătea cu mine în fiecare dimineață în timp ce luam micul dejun, în camera mea. Mă urmărea de pe marginea chiuvetei din baie cum mă bărbieresc și se plimba pe diapozitivele mele de 35 mm), pregătite pentru a doua zi. În fiecare dimineață stătea pe marginea căzii în timp ce făceam duș și prindea picăturile de apă pe măsură ce ricoșau de pe trupul meu. Până la sfârșitul săptămânii, eu și Merlin deveniserăm prieteni buni și eram extrem de atașat de micul miracol, care avea o voință atât de mare de a trăi.

Printr-o serie de sincronicități care au avut loc curând, eu și Merlin ne-am trezit într-o călătorie lungă spre casa mea din deșertul înalt din nordul statului New Mexico. El a devenit repede familia mea și, în următorii trei ani, a fost cu mine în fiecare seară în timp ce pregăteam cina și dormea lângă vechiul meu computer Apple, în perioada în care mi-am scris prima carte.

Într-o noapte, Merlin a ieșit afară, așa cum făcea întotdeauna la acea oră, și nu l-am mai văzut niciodată. Era în vara anului 1994, în săptămâna când o cometă uriașă a intrat în coliziune cu planeta Jupiter. La început, am crezut că poate e într-o expediție de explorare, așa cum fac pisicile uneori, și că îl voi revedea în curând. Merlin naviga prin deșert folosind liniile magnetice ale Pământului, așa cum fac păsările și balenele — aceleași câmpuri care au fost afectate de efectul ciudat al planetei Jupiter asupra câmpurilor magnetice ale Pământului. Este posibil ca acestea să se fi modificat și să-l fi condus pe Merlin în altă parte. Sau poate au fost cu totul alte motive. Realitatea era că Merlin dispăruse.

Cum nu l-am văzut două zile, am început să-l caut. Nu am mai răspuns la niciun telefon și nu am făcut absolut nimic altceva timp de aproape o săptămână, cutre-ierând câmpurile de la nord de Taos, New Mexico. Oare fusese prins într-o capcană pusă de fermieri pentru coioții care le vânau oile? Poate că era blocat într-o clădire veche sau într-un puț și nu putea să iasă. Zile întregi am căutat în cuiburi de bufnite și m-am uitat în fiecare vizuină de bursuc și de coiot pe care am găsit-o. În cele din urmă, m-am oprit din căutarea lui Merlin și am început să caut urme, blana sau zgarda lui. Toate eforturile mele au fost inutile.

Într-o dimineață, în timp ce stăteam întins în pat chiar înainte de răsăritul soarelui, pe jumătate treaz, am cerut pur și simplu un semn. Trebuia să știu ce s-a întâmplat cu prietenul meu. Chiar înainte de a termina întrebarea în minte, s-a întâmplat ceva ce nu mi s-a întâmplat nici înainte, nici de atunci încolo. Din podul casei mele, am auzit un sunet care venea din exterior, apoi altul, apoi altul. În câteva secunde, venind din toate direcțiile, înconjurând complet proprietatea, am auzit strigătul incon fundabil al coiotilor - mai mulți decât am auzit vreodată în toți anii pe care i-am trăit în acel loc.

Timp de câteva minute, ei au lătrat și au urlat până când, la fel de brusc cum au început, s-au oprit. Aveam lacrimi în ochi în timp ce am rostit cu voce tare „Nu cred că Merlin mai este cu mine”. În clipa aceea, mi s-a arătat ce s-a întâmplat cu prietenul meu. Am știut că a fost luat de coioti și că nu-l voi mai vedea niciodată.

Mai târziu în aceeași zi, am început să văd coioți pe întreaga proprietate - în plină zi! Cu siguranță îi mai văzusem în trecut, dar întotdeauna la apus de soare sau chiar înainte de răsăritul soarelui. Astăzi, erau peste tot în mijlocul zilei - singuri, doi sau trei împreună, pui și familii, toți plimbându-se liniștiți pe câmp.

Iată motivul pentru care îți relatez această poveste. Pierderea lui Merlin m-a rănit. În durerea mea, as fi putut să urmăresc toți coioții, unul

câte unul, gândindu-mă că acesta este cel care mi-a luat prietenul. Aș fi putut să stau pe acoperișul unei clădiri de pe teritoriul fermei, cu o pușcă în mână, și să răzbun moartea lui Merlin, până când nu mai exista niciun coiot viu în întreaga vale. Aș fi putut să fac asta... și nimic nu s-ar fi schimbat. Asta nu l-ar fi adus pe Merlin înapoi. Nu eram supărat pe coioți; doar că îmi era dor de prietenul meu. Îmi era dor de personalitatea lui și de sunetele amuzante pe care le facea în timp ce urmărea vânatul, cum ar fi moliile de pe ușa de plasă, noaptea. Îmi era dor de felul în care mă privea de jos în timp ce stătea întins pe gresia rece, vara.

În după-amiaza aceea am plecat pe drumul pietruit care șerpuiește prin vale, către autostradă. Pe acest drum, am avut prima experiență de binecuvântare. Închizând ferestrele ca să nu mă audă nimeni (nu că ar mai fi fost cineva pe o distanță de kilometri întregi, în afară de mine), am binecuvântat trecerea în neființă a lui Merlin, fiindu-i recunoscător și mulțumindu-i pentru toată bucuria pe care o adusese în viața mea. Asta a fost partea ușoară. Apoi am început să-i binecuvântez pe coioți, în special pe cei care i-au luat viața. În scurt timp, am început, de fapt, să simt un gen de rudenie stranie cu ei. Știam că ce s-a întâmplat nu a fost un act intenționat, pentru a mă răni. Ei au făcut pur și simplu ce fac coioții! M-am binecuvântat în încercarea de a înțelege de ce natura pare, uneori, atât de crudă.

La început, nimic nu părea să se întâmple. Eram atât de îndurerat, încât nu permiteam ca binecuvântarea să mă **pătrundă**. Însă după ce am repetat de câteva ori, a început schimbarea. Sentimentul a început sub forma unei senzații de căldură în abdomen, care s-a extins și s-a răspândit în tot corpul, în toate direcțiile. Pe măsură ce ochii mi s-au umplut de lacrimi, m-am trezit că plâng în hohote. Am tras la marginea drumului și am făcut tot posibilul să binecuvântez, până când nu mai exista nicio energie pe care să o binecuvântez. Am știut că, în acea zi, binecuvântarea a fost completă.

Ideea cu actul de a binecuvânta este că lumea nu se schimbă, doar noi ne schimbăm! În dorința noastră de a recunoaște și de a ne elibera de tot ce ne-a rănit, lumea arată diferit, iar noi devenim oameni mai puternici, mai sănătoși.

În mod interesant, ca urmare a păcii pe care am făcut-o cu coioții în acea zi, cu toate că îi auzeam noaptea, nu am mai văzut niciunul care să traverseze limita proprietății noastre. Însă anul trecut am văzut o altă pisică, de un alt fel, primul meu râs viu. Și el a trecut prin gard și a venit exact în curtea mea!

Atunci când îndepărtarea nu este suficientă

Deși povestea lui Merlin poate părea un exemplu neemnificativ, l-am prezentat pentru că e real și profund personal. Principiul binecuvântării pe care l-am descris pentru Merlin funcționează pentru orice suferință pe care ai putea să o ai, de la nivel local la nivel mondial. Am avut recent ocazia de a testa puterea binecuvântării în fața unuia dintre actele cele mai tulburătoare și mai îngrozitoare pe care le-am experimentat ca adult. La fel ca înainte, a fost cheia care mi-a permis să-mi păstrez încrederea în lume și mi-a dat puterea de a face promisiunea că vom lăsa această lume ca un loc mai bun decât cel în care trăim azi.

* * *

Am simțit o încordare în corp, ca răspuns la ceea ce auzeam. Un civil american ce lucra în Irak tocmai fusese executat - decapitat - și aruncat la marginea unui drum, fără niciun fel de demnitate sau respect care se datorează vieții umane oriunde în lume.

Eram în Europa într-un turneu de carte, când CNN International a raportat uciderea brutală. Știrea relata că, deși agențiile de știri din alte părți ale lumii arătau filmarea și fotografiile pentru a documenta uciderea, CNN a ales să nu o facă. În locul imaginilor reale, comentatorul

a oferit o relatare detaliată a ceea ce el văzuse în filmare.

Fiind o persoană foarte imaginativă, pentru mine această alegere a fost poate chiar mai rea decât dacă aş fi văzut fotografiile. Auzind descrierea verbală a ultimelor secunde din viaţa omului, imaginile care au fost create în mintea mea m-au tulburat profund, lăsându-mi sentimentul ireal care însoţeşte adesea o ştire ce reprezintă un şoc pentru noi.

Una dintre lecţiile pe care le-am învăţat din execuţiile brutale din Irak, precum şi din imaginile care documentează războiul din orice epocă din istorie este faptul că suferinţa şi pierderea intenţionată de vieţi omeneşti nu pot fi niciodată pe deplin înţelese. Este lipsit de sens ca oamenii raţionali şi iubitori să încerce măcar să găsească un sens în atrocităţile care însoţesc astfel de acte de război. Pentru a face acest lucru, ar trebui să ne punem în locul celor din luptă şi să gândim ca ei. În acelaşi timp, aceste evenimente au devenit parte din lumea noastră. Ele sunt o realitate care s-a întâmplat.

Atunci când i-am întrebat pe cei din public cât de mulţi oameni si-au schimbat obiceiul de a viziona emisiunile de ştiri, mulţimea de mâini ridicate mi-a spus totul. Fără excepţie, în fiecare public există din ce în ce mai mulţi oameni care susţin că se uită la ştiri mai puţin sau chiar deloc. Ca răspuns la următoarea mea întrebare, „De ce?“, ei spun că este pur şi simplu prea deprimant şi prea dureros. Nu mai doresc ca ei si familiile lor să fie bombardaţi cu imagini pline de cruzime şi suferinţă şi de sentimentul că nu poţi face nimic pentru a schimba lucrurile.

Evitarea atacului de zi cu zi al canalelor de ştiri pline de grozăvii poate oferi o uşurare temporară, dar scurtă, în cel mai bun caz. Crede-mă, am încercat! Am descoperit că, desi îmi era uşor să mă cufund în rutina de zi cu zi a vieţii rurale dintr-o comunitate mică, te saturea la un moment dat. Evenimentele lumii continuă să se desfăşoare. Vine o vreme când ştirile mari îţi ajung repede la ureche prin replici de genul „Ai auzit că...?“. Transmise din gură în gură, într-un articol de revistă sau un titlu de ziar, suntem brusc solicitaţi să facem fată exact situaţiilor pe care am sperat să le evităm.

Atunci când ne aflăm în astfel de situaţii, ce putem face? Simpla lor evitare nu e o soluţie. Deşi nu suntem capabili să schimbăm ceea ce viaţa ne-a arătat, trebuie să aflăm unde să o „clasăm“, pentru a ne continua propriile vieţi.

Fie că simţim durerea lumii sau suferinţa care vine odată cu pierderea lucrurilor neînsemnate pe care le preţuim în viaţă, puterea binecuvântării funcţionează în acelaşi mod. Cele mai importante experienţe de binecuvântare ale mele au apărut în perioadele marcate de pierdere. De la moartea subită a tatălui meu si relaţia noastră nerezolvată până la sfârşitul a două căsătorii şi trădarea încrederii de către cei mai apropiaţi mie, pot să împărtăşesc procesul de binecuvântare dintr-o poziţie plină de convingere, pentru că ştiu că funcţionează.

Rugăciunea mea este să funcţioneze şi pentru tine la fel de bine şi să-ţi devină un prieten în vremuri de nevoie.

Capitolul 4

AL PATRULEA SECRET: FRUMUSEŢEA ESTE CEA CARE TRANSFORMĂ

„Frumuseţea este eternitatea care se priveşte pe sine într-o oglindă. Dar tu eşti eternitatea şi tu eşti oglinda.” KAHILIL GIBRAN

Frumuseţea poate fi una dintre cele mai puţin înţelese, totuşi cea mai puternică dintre experienţele umane. De la începutul istoriei consemnate, ne-am angajat într-un dans prelungit, ciudat şi uneori

periculos cu această forță misterioasă. Relatările antice ale tradițiilor noastre cele mai prețuite atribuie căderea îngerilor puternici din Ceruri incapacității lor de a rezista frumuseții femeilor nou create ale speciei noastre, fiicele omului.

În cartea biblică a profetului Enoh, o piatră de temelie a Bisericii creștine timpurii, Enoh merge atât de departe, încât dezvăluie identitatea îngerilor principali care i-au condus pe ceilalți 200 care nu au putut rezista frumuseții femeilor de pe Pământ. Cu nume cum ar fi Samyaza, Ramuel și Turei, aceste ființe desăvârșite știau că, prin coabitarea cu femeile muritoare, încalcă regulile cosmosului. Cu toate acestea, pentru ei, experiența senzuală care îi aștepta compensa riscul de a-și pierde nemurirea. În tradițiile biblice de mai târziu, frumusețea unei singure femei, Dalila, a fost cea care a dus la iubirea, încrederea, trădarea și, în cele din urmă, la moartea lui Samson, unul dintre cei mai puternici oameni de pe Pământ.

Istoria este povestea relației noastre cu frumusețea, cu puterea și atracția ei, cu efortul pe care l-am depus pentru a o obține, dorința noastră de a o atinge, încercările noastre de a o captura și convingerea noastră că într-un fel sau altul o putem stăpâni. În tot acest timp, am fost forțați să definim această extrem de evazivă calitate a experienței umane. Mai exact, ce este frumusețea?

Misterul frumuseții

Frumusețea are sensuri diferite pentru oameni diferiți. Atunci când oamenii sunt rugați să o definească, cel mai adesea răspunsul lor se bazează pe experiența lor personală - ce a însemnat ea în viața lor. Pentru un om de știință, frumusețea poate veni sub forma unei soluții simple la o ecuație matematică. Un fotograf, pe de altă parte, poate să vadă frumusețea în contrastul izbitor dintre lumina soarelui și umbrele dintr-o compoziție. Albert Einstein a văzut frumusețea ca expresie a unei ordini superioare a creației, afirmând că „muzica lui Mozart este atât de pură și de frumoasă, încât o văd ca pe o reflectare a frumuseții interioare a Universului”.

Este clar că percepția fiecărei persoane în ceea ce privește frumusețea este unică. Din acest motiv, este posibil să existe atâtea definiții pentru experiența frumuseții cât numărul oamenilor care o experimentează. Indiferent de modul în care este ea definită în viețile noastre - fie că este privită ca o forță, o experiență, o calitate, o judecată, sau o percepție -, puterea frumuseții este reală. În prezența ei suntem transformați. Deși este clar că nu putem ști cu exactitate ce reprezintă, este la fel de clar că putem aplica ceea ce **știm** despre puterea frumuseții pentru a vindeca suferința, durerea și teama din viețile noastre.

În cazul în care, așa cum susțin tradițiile străvechi, frumusețea este o forță în sine, atunci este, probabil, cea mai ciudată forță a naturii. Spre deosebire de gravitație și electromagnetism, care există cu sau fără noi, puterea frumuseții pare să existe în stare latentă până când îi acordăm atenția noastră. Deși are cu siguranță puterea de a ne schimba lumea, această putere doarme până când este trezită. Și noi suntem singurii care o pot trezi! Ca unica formă de viață cu puterea de a experimenta frumusețea, o trezim numai atunci când o recunoaștem în viața noastră.

Din această perspectivă, frumusețea este mai mult decât lucrurile care sunt plăcute ochilor noștri. Este o experiență din inimă, minte și suflet. Frumusețea vine din dorința noastră de a vedea perfecțiunea în ceea ce noi numim de multe ori „imperfecțiunile” vieții. Deși trădarea, de exemplu, ne poate șoca inițial, o parte din acest șoc dispare atunci când ne gândim că și noi, la rândul nostru, i-am trădat altădată pe alții, în diferite moduri. În acest caz, **frumusețea** se găsește în echilibrul acestor experiențe pe care viața ni le aduce înapoi, uneori în moduri în care ne așteptăm cel mai puțin.

Pentru a găsi frumusețea în fiecare experiență, probabil că rolul nostru constă mai puțin în a o crea, cât în a recunoaște că este deja aici. Frumusețea este mereu prezentă în toate lucrurile. Ea poate fi găsită chiar și în locurile unde credem că nu ar putea exista niciodată frumusețe.

În momentele în care ajungem în adâncul sufletelor noastre pentru a găsi puterea de a da un nou sens lucrurilor care ne dor cel mai mult, descoperim marea înțelepciune împărtășită de vechii maeștri. Această înțelepciune ne amintește pur și simplu că puterea de a vedea frumusețea este o alegere. Alegerea care ne stă la dispoziție în fiecare moment al fiecărei zile este să luăm în considerare doar ceea ce ne arată acest moment, fără a-l compara cu o altă experiență. Acesta este modul în care plantăm în conștiința noastră semințele care atrag o frumusețe și mai mare în viața noastră.

Numai atunci când comparăm experiența noastră prezentă cu o idee despre cum credem noi că ar trebui să arate frumusețea suntem capabili să vedem altceva decât frumusețea momentului.

În tradiția poporului navajo, ni se amintește de acest principiu printr-o expresie simplă: „frumusețea pe care îți bazezi întreaga viață”. Fiecare dintre noi își creează propriul standard prin care măsoară frumusețea din viață, întrebarea este: ce folosești ca etalon atunci când măsoară echilibrul, succesul și eșecul din viața ta? Care este etalonul tău pentru frumusețe?

Frumusețea trăiește acolo unde îi permitem!

La început a fost greu de sesizat. Stând cu grupul nostru într-o piață deschisă din cartierul vechi al orașului Kathmandu, mă obișnuisem cu loviturile și ghionturile care apar atunci când călătorești într-un grup. Pentru a ne ajuta corpurile să se aclimatizeze la altitudinile mai mari ale Tibetului, programasem o escală de 48 de ore în Nepal, care este situat la aproximativ 1 220 m deasupra nivelului mării. Pe lângă faptul că ne pregătea pentru platoul tibetan, acest lucru ne permitea să ne cufundăm în tradițiile din jurul celor mai vechi temple hinduse. Aș fi putut să ignor cu ușurință faptul că cineva mă trăgea de pantalonii de bumbac pentru drumeții. Pentru că era însă un act intenționat, nu am făcut-o.

Instinctiv, m-am uitat în jos la sursa care-mi distrăgea atenția. Nu eram pregătit pentru ce am văzut. Ochii mei s-au întâlnit cu privirea intensă a unui om a cărui față bărbătoasă de abia trecea de înălțimea genunchilor mei. Părea atât fără vârstă, cât și bătrân, în timp ce vântul fierbinte îi unduia șuvițele lungi, încurcate de păr, care se amestecau cu fuioarele argintii din barba sa. Cenușa albă, care acoperă în mod tradițional corpul unui om sfânt hindus, era lipită de pielea sa umedă. Dedesubt era un corp negru, plin de cicatrice și deformat, care era și mai întunecat de anii de expunere la soarele aspru de la mare altitudine. Am avut nevoie de un moment pentru a înțelege ce văd ochii mei. Uitându-mă sub nivelul taliei sale, în locul unde ar fi trebuit să fie picioarele bărbatului, tot ceea ce am văzut a fost pliul moale al unei pânze murdare care cădea pe pământ. În locul picioarelor exista o bucată scurtă de scândură, cu role atașate în partea de dedesubt. Pătată de anii de utilizare, placa cu role părea să fie singurul său mijloc de a se deplasa.

Speriat, am făcut un pas înapoi. Fără a-și îndepărta privirea din ochii mei, omul și-a pus încet ambele palme pe sol, menținându-și echilibrul pe scândură și, cu pricepere, s-a împins în direcția mea. M-am uitat în sus pentru a vedea dacă cineva a observat ceea ce vedeam. Cei din jurul meu păreau să ignore complet ce se întâmpla pe pământul de sub picioarele lor.

Imaginea unei sărăcii copleșitoare devenise ceva comun pe parcursul călătoriei noastre și presupunerea mea imediată a fost că omul este un cerșetor care îmi cere bani. Actul de a cerși este o profesie acceptabilă în multe tradiții religioase, pentru acei oameni care s-au

eliberat de povara caselor, profesiilor și familiilor ca să se dedice rugăciunii. Îndreptând mâna spre buzunar pentru a-i da ceva, omul s-a întors și a arătat spre acoperișul unui templu antic din partea opusă a pieței.

Uitându-mă în acea direcție, m-am trezit privind cea mai frumoasă fațadă din lemn a unui templu hindus. Aceasta era parțial ascunsă în spatele altor clădiri și era complet acoperită cu siluete complexe și detaliate ale miilor de zei și zeițe din tradiția hindusă. Dacă omul nu mi l-ar fi arătat, nu l-aș fi văzut. Așa cum am aflat mai târziu, templul deținea și o cheie importantă pentru a înțelege credința hindusă.

Când i-am dat bancnotele, a dat din mână ca și cum ar fi alungat o muscă, făcându-mi semn să le pun înapoi în buzunar, pentru că nu era interesat de bani. M-am întors puțin, pentru a-l prinde pe traducătorul nostru, care conducea grupul într-o altă direcție. Când m-am uitat din nou în jos, omul de pe placa cu roțile dispăruse. Căutând cu privirea în mulțimea din fața mea, l-am întrezărit în timp ce își croia drum peste pietrele de pavaj fierbinți, pierzându-se în grupurile de turiști. Nu l-am mai văzut niciodată.

Relatez această poveste pentru a sublinia o idee. Deoarece omul părea atât de diferit față de mine, am emis o judecată despre el și cine era. Din corpul lui diform și trecut prin multe, în acea zi s-a manifestat frumusețea spiritului său. În loc să dorească niște bani, el a vrut pur și simplu să împartă ceva cu mine. Mi-a arătat o parte a lumii sale pe care nu aș fi văzut-o altfel și mi-a dat astfel o lecție în ceea ce privește judecata mea. Mi-a demonstrat, de asemenea, că frumusețea poate veni numai atunci când îi permitem acest lucru.

Este interesant modul în care Universul ne aduce lecții noi atunci când ne așteptăm mai puțin! De multe ori se pare că vin abia după ce am avut o experiență intensă, ca și cum ne-ar verifica dacă realmente am învățat-o. Acesta a fost cazul în Tibet.

La câteva zile după experiența mea din Kathmandu, autobuzul nostru a intrat într-un sat de munte și a oprit la o veche cazarmă militară, care fusese transformată într-o cabană pentru călători. Un om bătrân și cocoșat a urcat autobuzul nostru când acesta s-a oprit și a surprins puțin pe toată lumea. În timp ce se uita la noi, am văzut că era bătrân, că avea doar câțiva dinți și era sașiu, îngreunând astfel încercarea de a stabili un contact vizual direct. La început, am crezut că e un alt cerșetor de pe stradă. Dar când cineva din grup i-a oferit niște yuani chinezești (moneda locală), el a refuzat. În schimb, a început să ia cele mai grele bagaje din interiorul autobuzului, venind astfel în ajutorul nostru.

După ce a aranjat cu grijă ultimul bagaj pe trotuarul din fața hanului, am vrut să-i dau ceva. Își câștigase cu siguranță banii. Bagajele noastre păreau că devin din ce în ce mai mari și mai grele, cu fiecare oraș vizitat. Din nou, a refuzat. Privindu-mă, a zâmbit larg, arătându-și gura fără dinți, s-a întors, a plecat și asta a fost tot. Tot ce își dorea era ca noi să ne bucurăm de șederea noastră în satul său. Nu aștepta nimic în schimb.

Adevărata surpriză a venit atunci când l-am întrebat pe proprietarul popasului despre angajatul lui, care fusese atât de binevoitor. El m-a informat că nu are niciun angajat care să ajute cu bagajele. Acest om era pur și simplu cineva de pe strada din sat, care s-a întâmplat să fie acolo când ne-am oprit și s-a oferit să ne ajute.

Încă o dată, desăvârșirea frumuseții interioare a luminat dincolo de imperfecțiunile acestui om și de prejudecățile noastre. El ne-a oferit un ajutor plin de iubire, fără să ceară nimic în schimb. De data aceasta, întregul grup a avut ocazia de a experimenta darul oferit de acest înger din Tibet. Cu toții avem tendința de a observa ciudățeniile vieții din când în când, în special la alții, atunci când drumurile ni se încrucișează. Dacă se întâmplă să le vedem când suntem singuri, este posibil să aruncăm

pur și simplu o privire, să ridicăm umerii și să ne continuăm drumul. Dacă suntem cu alți oameni, însă, este posibil să discutăm despre ceea ce vedem, pentru a ne elibera de sentimentele noastre incomode despre curiozitățile altor persoane. Prin urmare, deși putem recunoaște imperfecțiunile, întrebarea este: oare avem tendința de a judeca orice este mai puțin decât perfect și mai puțin decât frumos?

Într-o zi, stăteam la un semafor într-o mașină închiriată, într-un oraș mare, unde toate tipurile de oameni pe care ți le-ai putea imagina mergeau pe străzile din jurul meu. Eram complet înconjurat de oameni, în mica eternitate în care am așteptat ca lumina semaforului să se schimbe. În acest timp, am trăit propria analiză a vieții: toate noile coafuri, de la corporatiștii din anii 1990 la moda retro a anilor 1960, tatuaje și piercinguri, costume de afaceri, serviete, telefoane mobile și îmbrăcăminte ultimul răcnet la cei care se deplasau cu role sau skateboar- duri. Cine putea să ceară o mai mare diversitate, în același loc? Deși toți oamenii erau destul de interesanți, un bărbat mi-a atras atenția în mod deosebit.

Avea o afecțiune neuromusculară evidentă, care îl împiedica să-și controleze brațele și picioarele. Era îmbrăcat într-un costum de afaceri, avea un rucsac și părea că merge sau vine de la birou. În timp ce aștepta lumina verde, părea că face tot ce poate pentru a-și menține controlul asupra trupului său și pentru a sta pur și simplu pe loc. Atunci când s-a făcut verde, el și toți ceilalți din jurul lui au traversat strada. Eu cred că nu există accidente în viață și am profitat de faptul că a trecut chiar prin fața mea pentru a-i privi chipul. Gura i se strâmba din cauza efortului incomod și intenționat necesar pentru a face fiecare pas. Ochii lui vădeau faptul că era concentrat și hotărât. Pentru el, până și mersul pe jos era un efort - și chiar unul considerabil!

După ce a dispărut în mulțime, pe cealaltă parte a străzii, m-a cuprins un sentiment de recunoștință. Am încercat să-mi imaginez cum ar fi fost dacă el nu ar fi trecut pe acolo în acea zi. Când am făcut asta, l-am pierdut din vedere. M-am gândit la ceea ce îmi adusesese în acele câteva secunde, curajul pe care l-a demonstrat prin determinarea lui de a fi în lume. M-am gândit la cât de goale ar fi fost acele clipe din viața mea dacă el n-ar fi fost acolo. Dar a fost. Și, prin simpla lui prezență, acest om curajos a adus frumusețe în acea zi din viața mea. Mi s-au umplut ochii de lacrimi în timp ce mulțumeam pentru prezența sa și mi-am spus: „Cât de norocos sunt pentru că l-am văzut pe acest om astăzi.”

Te invit să încerci și tu

Data viitoare când te vei afla într-un loc public, uită-te în mulțimea din jurul tău, fără a o face într-un mod prea ostentativ. Apoi observă o persoană - pe oricine. Pune-ți întrebarea: „Ce anume mă emoționează cel mai profund la această persoană? Poate că e vorba de inocența sau de zâmbetul ei. Ca atunci când l-am văzut pe acel bărbat din mașina mea închiriată, poate fi ceva la fel de simplu ca modul în care acel individ se confruntă cu provocările vieții.

Acum, închide ochii și imaginează-ți cum ar fi ziua ta dacă nu ai fi știut că această persoană este în lumea ta. Gândește-te cât de gol ar fi fost acest moment și cât de mult îți va lipsi ea.

S-ar putea să fii surprins de impactul pe care îl are un exercițiu atât de simplu, făcut într-o clipă. Acum poți să multumesti cu recunoscintă din adâncul inimii pentru persoana care a fost acolo pentru tine și pentru ce te-a învățat despre tine.

Modul în care alegem să percepem

În afară de frumusețea care este inspirată de un apus de soare, un vârf de munte acoperit de zăpadă sau opera unui artist pe care-l admiri, există surse de frumusețe care vin pur și simplu din sensul pe care-l dăm experienței noastre. În aceste cazuri, modul în care ne percepem viața

creează sentimentul de frumusețe în noi. Experiența nașterii unui copil ne oferă un exemplu perfect.

Când suntem martori la apariția unei noi vieți în această lume, trăim o experiență mistică și magică. Faptul că stim care va fi rezultatul travaliului unei femei, însă, ne schimbă sentimentele față de ceea ce vedem. Cu toate acestea, dacă pentru o clipă ne-am imagina că venim pe Pământ dintr-o lume în care miracolul nașterii este o experiență necunoscută, observarea întregului proces ar putea fi tulburătoare, chiar înfricoșătoare!

Fără a ști dinainte că „așa se întâmplă pe acest Pământ“, atunci când suntem martorii nașterii unei noi vieți am observa o mulțime de semne care însoțesc pierderea vieții în lumea noastră. Într-o naștere tipică occidentală, începem prin a vedea o femeie care are dureri evidente. Fața ei ar arăta cum durerea se intensifică odată cu avansarea travaliului. Sânge și apă ar curge din corpul ei.

Cum să ne dăm seama din semnele de durere evidentă, care sunt de multe ori sinonime cu moartea, că va apărea o viață nouă? Totul se rezumă la sensul pe care îl dăm experienței noastre.

O frumusețe ciudată

Cerul ardea în noaptea aceea. Postul de radio local vorbea numai despre planuri de urgență, închiderea drumurilor, proceduri de evacuare și prezentarea rapoartelor privind incendiile, din oră în oră. Timp de două zile și două nopți, pădurile limitrofe marelui deșert din nordul și centrul statului New Mexico au ars cu un foc atât de fierbinte, încât s-au creat propriile mișcări de mase ale aerului, care duceau focul foarte aproape de un oraș din America de Nord locuit încă din cele mai vechi timpuri, vechiul oras Taos.

Apropiindu-mă de oraș, o ceață groasă atârna suspendată în aerul cald, greu, care rămăsese captiv în vale. Cu două zile mai devreme, un singur fulger de la o furtună de după-amiază ajunsese în arbuștii uscați și a aprins pădurea. În câteva momente, versantul muntelui de mai sus de Taos s-a aprins, iar focul se extindea într-un ritm periculos spre așezările submontane.

Cu toate că știam că este aproape seară, era imposibil de spus cât e ceasul din cauza amurgului straniu care acoperea zona. Din siguranța vehiculului meu, nu-mi puteam lua ochii de la imaginea care-mi abătea privirea de la drum. Strălucirea flăcărilor arunca o lumină ciudată pe norii joși, scaldând totul în nuanțe intense și penetrante de roșu, roz și portocaliu. În timp ce mă uitam la mâinile mele de pe volan, mi-am dat seama că cerul avea culori atât de intense, încât până și venele mele albăstrui căpătaseră culoarea focului.

Cufundat în experiență, doar pentru o clipă, am simțit ce vedeam, fără să mă gândesc la consecințele devastatoare care vor rezulta, cu siguranță, pe măsură ce focul va înainta pe versantul muntelui. M-am uitat la frumusețea ciudată a incendiilor și m-am minunat: „Iată genul de culori pe care artiștii au încercat timp de secole să le immortalizeze pe pânză, și aici ele sunt pictate pe cer, într-un mod care nu ar putea niciodată să fie reprodus de un om. Ce frumos... Absolut minunat!"

Dintr-odată, tonul vocii crainicului de la radio a trecut de la prezentarea calmă a informațiilor de urgență la raportarea unei noi situații. „Direcția vântului s-a schimbat, l-am auzit spunând, „și focul poate înainta într-una dintre cele două direcții. Fie că-și va continua înaintarea spre casele de pe cealaltă parte a muntelui, fie va veni spre noi, spre orașul Taos. Îi sfătuim pe locuitorii din marginea de est a orașului să fie pregătiți pentru evacuare.“

Marginea de est a orașului ?! Acolo merg eu acum! În acel moment, am privit imediat focul cu alți ochi.

În timpul cât am ascultat o singură propoziție, focul a trecut de la a

fi ceva frumos si admirabil la o amenințare, pe măsură ce mi-am dat seama că acum pune în pericol viețile oamenilor, cailor, vitelor și ale celorlalte animale din calea sa. Era absolut terifiant! Am început să mă gândesc la toată fauna sălbatică care este frecvent prinsă în incendiile ce se răspândesc atât de repede. Există întotdeauna povești despre cadavre carbonizate de cerbi, elani și locuitori mai mici din pădure, care sunt dezorientați de haosul creat de flăcări, de vântul cald, de căldură și fum și nu găsesc ieșirea. Există, de asemenea, povești despre pompieri care, în timp ce își riscă viața pentru a salva viața și proprietatea altora, sunt dintr-odată înconjurați de flăcări, pe măsură ce incendiul își schimbă în mod neașteptat direcția și le închide căile de ieșire.

Scopul pentru care relatez această poveste nu este numai acela de a onora memoria tuturor celor care s-au străduit să stingă incendiile din Taos din 2003. Pentru mine, acest incendiu a întărit un principiu pe care multe tradiții vechi și indigene l-au considerat sacru secole la rând. Cât timp am privit flăcările, focul în sine nu s-a schimbat. Era în continuare același foc fierbinte, neîmblânzit și dezlăntuit. Eu eram acela care se schimbase. Mai exact, am schimbat ce simțeam în raport cu el. Într-o clipă, am văzut flăcările ca o sursă de fascinație și frumusețe stranie. Doar câteva secunde mai târziu, aceleași flăcări au devenit o sursă de anxietate și, sincer, de teamă. Dacă nu aș fi știut că flăcările care se ridicau spre cerul de deasupra vârfurilor copacilor amenințau case și vieți, după toate probabilitățile ar fi rămas un exemplu de frumusețe. Înțelegerea asta, însă, mi-a schimbat sentimentele față de ceea ce vedeam.

Mulți oameni au raportat că au avut o experiență similară în timp ce urmăreau imaginile televizate ale catastrofei petrecute cu naveta spațială Challenger în estul statului Florida, în 1986. Până când au aflat ce au văzut în acea zi, spectatorii au văzut norii albi și pufoși de deasupra bazei din Cape Canaveral, în contrast cu albastrul intens al cerului din sudul statului Florida, ca un minunat spectacol de tehnologie. Odată ce au aflat că s-a întâmplat ceva dramatic și că toți membrii echipajului și-au pierdut viețile, norii albi și pufoși și-au pierdut frumusețea și au devenit un simbol de durere și pierdere pentru națiune.

Principiul este simplu: deși nu avem puterea de a determina ce se întâmplă în fiecare moment, avem puterea de a determina sentimentele noastre despre ceea ce se întâmplă. În acest fel, ni se oferă cheia pentru a schimba chiar și experiențele cele mai dureroase în înțelepciune de viață, care devine fundamentul vindecării noastre. În câteva secunde, cât timp am privit focul din Taos, mi-am schimbat experiența pur și simplu prin modul în care am simțit.

Puterea frumuseții

Descoperiri recente ale științei occidentale vin acum să confirme numărul din ce în ce mai mare de dovezi care sugerează că frumusețea are putere de transformare. Mai mult decât un simplu adjectiv care descrie culorile unui apus de soare sau un curcubeu după o furtună de vară târzie, frumusețea este o experiență — mai exact, **frumusețea este experiența noastră**. Se crede că oamenii sunt singura specie de pe Terra care are capacitatea de a percepe frumusețea în lumea din jur și în experiențele vieții lor. Prin experimentarea frumuseții, ni se oferă puterea de a ne schimba sentimentele pe care le avem în trup. Sentimentele noastre, la rândul lor, sunt legate în mod direct cu lumea de dincolo de corpurile noastre.

Anticii credeau că sentimentul - **în special forma de sentiment pe care îl numim „rugăciune”** — este cea mai puternică forță din Univers. Așa cum am discutat, sentimentul și rugăciunea influențează de fapt în mod direct materia fizică a lumii noastre. Așa că, atunci când spunem că frumusețea are puterea de a ne schimba viața, nu ar fi o exagerare să spunem că

aceeași frumusețe are și puterea de a ne schimba lumea!

Ideea este că trebuie să găsim un mod de a vedea dincolo de durerea și suferința pe care ni le arată lumea și să recunoaștem frumusețea care există deja în toate lucrurile. Numai atunci vom dezlănțui potențialul rugăciunii și puterea ei în viața noastră.

Cum să găsești frumusețea

acolo unde ceilalți nu o văd

Pentru a ne ajuta în încercarea noastră de a înțelege lucrurile, marii maestri ai zilelor noastre, precum și de cei din trecutul nostru sunt adevărate exemple vii. În urmă cu câțiva ani, lumea a pierdut un astfel de maestru: Maica Tereza. „Maica“, așa cum o numeau cei care i-au fost aproape, mergea pe străzile din apropierea casei sale din Calcutta, în India, și găsea frumusețe acolo unde puțini oameni credeau că ar exista frumusețe. În mijlocul mizeriei create de gunoaie și resturile din rigole, în duhoarea produselor alimentare putrezite și a carcasele neidentificabile care se descompuneau pe alei, ea vedea doar un bălegar de vacă în stradă. Crescând în bălegar, ea găsea o floare. În această floare, ea găsea viață și, în această viață, ea găsea frumusețea de pe străzile orașului.

Fără nicio explicație, rațiune sau justificare, maestri ca Maica Tereza cred că frumusețea există pur și simplu. Este deja aici. Este peste tot și mereu prezentă. Rolul nostru este de a găsi această frumusețe. Viața este șansa noastră de a o căuta și de a accepta frumusețea în toate lucrurile pe care le descoperim, de la cele mai adânci dureri la cele mai mari bucurii, pentru a deveni standardul vieții noastre și al nostru.

Prin simpla ei voință și determinare, Maica Tereza a aplicat eleganța simplă a convingerilor sale în viață și a schimbat pentru totdeauna stigmatul antic atașat oamenilor „ce nu pot fi atinși“, oamenii bolnavi și aflați pe moarte de pe străzile din India. Fără a-i judeca drept inferiori oricui altcuiva, ea și voluntarii organizației Sisters of Charity mergeau în fiecare zi pentru a căuta oameni pe care-i numeau „copiii lui Dumnezeu“. Evitați în trecut de societate, uneori chiar și de propriile lor familii indiene, acești oameni erau duși de membrii organizației în azilele pe care le-au creat, pentru a le oferi demnitate și intimitate în ultimele zile rămase de trăit pe Pământ.

Organizația Sisters of Charity își continuă misiunea și azi. Am vizitat azilele lor în trecut și am descoperit femei care fac un serviciu nobil, pe care puțini oameni au dorința sau puterea emoțională de a-l copia. Sunt cu adevărat îngeri care pășesc în această lume. Mă gândesc adesea la ele și la Maica Tereza și știu că, dacă ele pot găsi frumusețe pe străzile orașului Calcutta, atunci și eu pot recunoaște frumusețea care există în orice loc unde mă aflu.

Aceasta este puterea frumuseții. Aplicația este clară, instrucțiunile sunt precise. Frumusețea pe care o experimentăm în viața noastră este modelul a ceea ce se reflectă în lumea noastră. În epoca noastră high-tech de circuite miniaturizate și dispozitive computerizate pentru a fierbe apa, trecem ușor cu vederea puterea pe care o aduce frumusețea în viețile noastre. În cadrul înțelegerii cuantice a unei lumi în care convingerile noastre interioare devin lumea exterioară, ce tehnologie ar putea fi mai simplă sau mai puternică?

CAPITOLUL 5

AL CINCILEA SECRET:

CREAREA PROPRIILOR RUGĂCIUNI

„Intr-o zi în care vântul este perfect, vela trebuie doar să se desfacă și lumea se umple de frumusețe. Astăzi este o astfel de zi.“ RUMI

Rugăciunea este limba lui Dumnezeu și a îngerilor. De la înțelepciunea consemnată în Manuscrisele de la Marea Moartă până la practicile native care au supraviețuit până în ziua de azi, rugăciunea este

descrișă în mod universal ca un limbaj mistic ce are puterea de a ne schimba corpul, viața și lumea. În cadrul acelor tradiții, însă, există multe idei diferite despre cele mai eficiente moduri de a **vorbi** limba rugăciunii. În felul său, fiecare practică spirituală și-a pus de-a lungul veacurilor amprenta proprie asupra a ceea ce este rugăciunea, cum funcționează și cum se aplică ea în viața noastră. În cele din urmă, ceea ce descoperim este că limbajul rugăciunii nu are reguli și nu se poate face într-un mod corect sau greșit. Ea trăiește în noi sub forma unui lucru perfect natural: sentimentul.

Descriind sentimentul ca rugăciune, starețul din Tibet a afirmat în mod clar această înțelepciune atemporală, care a fost pierdută în Occident cu mult timp în urmă:

-Când ne vezi intonând rugăciuni timp de mai multe ore pe zi și când ne vezi folosind clopote, boluri, clopoței și tămâie, tu vezi ceea ce facem pentru a crea sentimentul în corpul nostru. Sentimentul este rugăciunea!

Imediat după această explicație, mi-a adresat, la rândul său, o întrebare:

-Voi cum faceți asta în cultura voastră?

Este ciudat cum o singură întrebare, pusă în modul potrivit și la momentul potrivit, cristalizează o credință pe care ne-a fost, poate, dificil să o exprimăm în cuvinte în trecut. Imediat ce am auzit întrebarea starețului, a trebuit să pătrund în adâncul ființei mele pentru a explica modul în care credeam că funcționează rugăciunile occidentale. În acel moment, am început să realizez impactul deplin al cenzurărilor timpurii ale Bibliei.

Atunci când cărțile care conservau înțelepciunea emoției și a sentimentelor au dispărut din tradițiile noastre, am rămas pe cont propriu în ceea ce privește înțelegerea sentimentelor și rugăciunii, potrivit capacității noastre. Astăzi, 17 secole mai târziu, ne aflăm în situația de a trăi într-o cultură în care nu ținem cont de sentimentele noastre, le negăm sau, uneori, pur și simplu le ignorăm cu desăvârșire. Acest lucru a fost adevărat în special în cazul bărbaților din societatea noastră, desi această tendință se schimbă. Este ca și cum am fi lucrat pe computerul cosmic al conștiinței și sentimentelor timp de aproape 1 700 de ani fără vreun manual de operare. În cele din urmă, până și preoții și oamenii cu autoritate au început să uite puterea sentimentului în rugăciune. Atunci am început să credem că totul stă în cuvintele din rugăciunile noastre.

Dacă rogi pe cineva de pe orice stradă, din orice aeroport sau magazin să descrie rugăciunea, pentru a răspunde va recita de obicei **cuvintele** rugăciunilor familiare. Atunci când spunem lucruri de genul „Așază-i pe ei, Doamne, în locuri de odihnă...”, „Dumnezeu este mare, Dumnezeu este bun și „Tatăl nostru, carele ești în Ceruri”, convingerea este că spunem o rugăciune. Ar putea cuvintele să reprezinte un „cod”? Mai degrabă decât rugăciunea în sine, cuvintele care rămân astăzi pot fi formula pe care altcineva a proiectat-o cu mult timp în urmă pentru a crea **sentimentul** rugăciunii în noi. Dacă așa stau lucrurile, atunci implicațiile sunt vaste.

Avem mereu sentimente, în fiecare moment al fiecărei zile din viața noastră. Deși este posibil să nu fim întotdeauna conștienți de **ceea ce** simțim, noi simțim totuși. În cazul în care sentimentul este rugăciune și noi simțim mereu, atunci asta înseamnă că suntem mereu într-o stare de rugăciune.

Fiecare moment este o rugăciune. Viața este o rugăciune! Trimitem întotdeauna un mesaj oglinzii creației, semnalând vindecarea sau bolile, pacea sau războiul, onorarea sau dezonorarea relațiilor noastre cu cei pe care îi iubim. **Viața** este Mintea lui Dumnezeu, ce ne trimite înapoi la ceea ce simțim - lucrul pentru care ne-am rugat.

Când rugăciunile nu mai funcționează

Pe parcursul studiilor realizate în anul 1972 care au documentat efectele meditației și rugăciunii în diferite comunități (despre care am discutat mai sus, în această carte), rezultatele s-au dovedit a fi, în mod clar, mai mult decât o coincidență sau o întâmplare. Experimentele au fost supuse tuturor tipurilor de examinare minuțioasă care însoțesc orice alt studiu științific de încredere, realizat într-un mediu de laborator controlat. Efectele au fost reale. Și au fost documentate.

Pe parcursul perioadei pe care cercetătorii au numit-o „fereastra” - perioada în care oamenii instruiți în tehnicile respective au simțit **pace** în interiorul corpului lor -, lumea din jurul lor a reflectat pacea. Studiile arată clar că au existat scăderi semnificative din punct de vedere statistic ale indicatorilor-cheie, observate de către cercetători. Așa cum am menționat mai înainte, numărul accidentelor rutiere, al vizitelor la camera de gardă și al infracțiunilor violente s-a diminuat. În prezența păcii, tot ce se putea întâmpla era pacea. Oricât de interesante sunt aceste rezultate, ceea ce au arătat ulterior a fost un mister continuu pentru cei care le-au studiat.

Când au fost oprite experimentele, violența a reînceput, în unele cazuri atingând niveluri chiar mai mari decât înainte de începerea experimentelor. Ce s-a întâmplat? De ce efectele meditațiilor și rugăciunilor au părut că se opresc? Răspunsul la această întrebare poate fi cheia pentru înțelegerea puterii modului nostru pierdut de a ne ruga. Ce s-a întâmplat a fost că participanții la studiu s-au oprit din ceea ce faceau. S-au oprit din meditație. S-au oprit din rugăciune. Și acesta este răspunsul la misterul nostru.

În mare parte, studiile reflectă modul în care am fost învățați să medităm și să ne rugăm în viața noastră de azi. Într-o zi obișnuită, ne vedem de rutina vieții, ca oameni de afaceri, studenți și părinți, făcând lucrurile pe care le facem de obicei. Într-un anumit moment al zilei, ne rezervăm puțin timp pentru un **moment spiritual**. Poate închidem ușa, pentru a avea puțină intimitate la sfârșitul zilei, după ce vasele sunt spălate, copiii sunt în pat, iar rufele sunt strânse. Aprindem lumânări, punem puțină muzică ce ne inspiră și spunem rugăciuni de mulțumire sau intrăm în meditații pentru pace. Apoi, când terminăm, ne **oprim** din ceea ce facem. Părăsim sanctuarul și ne în-toarcem în lumea „reală”. Deși poate am exagerat cu descrierea, ideea este că meditațiile și rugăciunile noastre sunt de multe ori ceva ce facem la un anumit moment din zi, iar când am terminat, ne **oprim**.

Dacă noi credem că rugăciunea este ceva ce **facem**, atunci este logic faptul că, atunci când rugăciunea se oprește, să se oprească în același timp și efectul rugăciunii. Rugăciunea este o experiență de scurtă durată, dacă presupunem că rugăciunile noastre sunt gesturile mâinilor noastre, cu palmele deschise împreunate în dreptul inimii, și cuvintele pe care le rostim în acest răstimp. Din textele antice recuperate în secolului XX, rugăciunea nativilor pentru ploaie și povestea starețului din Tibet, știm totuși că rugăciunea este mai mult decât ceea ce **facem**. Rugăciunea este ceea ce **suntem**!

Aceste tradiții ne invită să acceptăm rugăciunea ca ceva ce **devenim** mereu mai degrabă decât ceva **ce facem** uneori. Deși este imposibil să îngenunchem în rugăciune 24 de ore pe zi și să recităm până când nu mai putem cuvintele pe care strămoșii le-au lăsat pentru noi, nu este necesar să faci aceste lucruri pentru a te ruga. Sentimen-tul este rugăciunea, iar noi avem sentimente tot timpul. Putem avea sentimente de recunoștință pentru pacea din lumea noastră deoarece întotdeauna există pace undeva. Putem avea sentimente de apreciere pentru vindecarea celor dragi nouă, precum și pentru propria vindecare, deoarece suntem vindecați și reînnoiți, într-o oarecare măsură, în fiecare zi.

Motivul pentru care efectele experimentelor păreau să dispară era că rugăciunile au încetat. Pacea, care fusese menținută de către **forța minunată și neîmblânzită** din interiorul celor care s-au rugat și au meditat, s-a dizolvat pur și simplu atunci când mijloacele care o mențineau au dispărut. Acest lucru poate fi exact ceea ce esenienii au încercat să le transmită oamenilor din viitorul lor prin limbajul pe care ni l-au lăsat în urmă cu mai mult de 2 000 de ani.

Traduceri recente ale manuscriselor antice din ara- maică, limba esenienilor, oferă noi perspective asupra motivului pentru care înregistrările referitoare la rugăciuni par atât de vagi. Realizându-se din nou traduceri ale documentelor originare, a devenit evident că ele au fost interpretate extrem de liber de-a lungul secolelor în ceea ce privește cuvintele și intențiile autorilor antici. În timp ce încercau să condenseze și să simplifice ideile, așa cum se spune, au pierdut mult prin traducere.

În ceea ce privește puterea rugăciunii, o comparație a versiunii biblice moderne a sintagmei „Cere și ți se va da”, de exemplu, cu textul original ne arată cât de mult poate fi pierdut prin traducere. Fragmentul modern și condensat al versiunii King James a Bibliei spune:

Orice veți cere de la Tatăl, în Numele Meu, vă va da. Până acum, nu ați cerut nimic în Numele Meu: cereți și veți căpăta, pentru ca bucuria voastră să fie deplină.

Atunci când comparăm textul cu cel original, observăm cheia care lipsește:

Toate lucrurile pe care le veți cere sincer și direct [...] din interiorul numelui meu, le veți primi. Până acum, nu ați făcut acest lucru. Cereți fără motiv ascuns și încon- jurați-vă de răspunsul pe care-l doriți.

Învăluți-vă de ceea ce doriți, pentru ca bucuria voastră să fie deplină.

Prin aceste cuvinte ni se amintește de principiul cuantic ce ne spune că rugăciunea este conștiință. Este mai degrabă starea de a fi în care suntem decât ceva ce facem la un anumit moment al zilei. Invitându-ne să ne **înconjurăm** de răspunsul nostru și să ne **învăluim** de ceea ce dorim, acest fragment ne amintește în cuvinte exact ceea ce starețul și prietenul meu David ne-au împărtășit din înțelepciunea tradițiilor lor. În inimile noastre, trebuie mai întâi să avem **sentimentul** că rugăciunile noastre au fost ascultate **înainte** ca ele să devină realitatea vieții noastre.

În fragmentele de mai sus, Iisus sugerează că cei cu care vorbește nu au făcut acest lucru. Deși poate au crezut că au cerut ca rugăciunile lor să fie ascultate, în cazul în care cererea lor a fost pur și simplu exprimată prin cuvintele „Te rog, împlinește aceste lucruri”, atunci el spune că acesta nu este un limbaj recunoscut de creație. El le amin-tește ucenicilor Săi că trebuie să-i „vorbească” Universului într-un mod care să fie înțeles.

Atunci când avem senzația că suntem înconjurați de vieți și relații vindecate și învăluți de pacea din lumea noastră, acest sentiment este atât limbajul, cât și rugăciu-ne care deschide ușa către toate posibilitățile.

Să ne amintim de puterea noastră

În clasică poveste Vrăjitorul din Oz, Dorothy este dusă înapoi la familie și la cei dragi numai atunci când bate de trei ori din călcâie și spune cuvintele „Du-mă acasă la mătușa Em!” Toți știm că nu există nicio magie în a bate pur și simplu din călcâie. Dacă ar fi așa, am vedea oameni care apar și dispar de la Starbucks și din sălile de consi-liu ale corporațiilor imediat ce ar face acest lucru. Cuvintele lui Dorothy nu erau sub forma unei cereri, erau un ordin. Cu cine sau cu ce vorbea ea?

Ordinul era pentru ea! Ea nu îi cerea vrăjitoarei bune Glinda sau omuleților ei verzi să realizeze un act de magie. Dorothy avea pantofii care au devenit **obiecte de putere** în călătoria ei. La fel cum piatra unui șaman, toiagul lui Moise sau haina lui Iosif reprezentau un punct central

pentru puterea interioară a proprietarilor lor, pantofii lui Dorothy faceau același lucru pentru ea. Cele trei băți au fost factorul declanșator pentru ca Dorothy să aibă sentimentul că este acasă - și, într-o clipă, a fost!

Există un sentiment aproape universal că avem puteri străvechi și magice în noi. Încă din copilărie avem fantezii despre capacitatea noastră de a face lucruri care depășesc sfera rațiunii și a logicii. De ce nu? Când suntem copii, regulile care ne spun că nu se pot întâmpla miracole în viața noastră nu sunt încă adânc înrădăcinate în noi, astfel încât să devină limite în credințele noastre.

Este posibil ca senzația noastră de legătură cu o forță superioară să fie atât de universală și să tânjim atât de mult timp după această conexiune, încât să fi păstrat formulele străvechi pentru a face acest lucru, dar să fi uitat cum să le folosim în viețile noastre? Este oare posibil ca amintirile noastre despre basme și magie, de exemplu, să fi păstrat cheile modului nostru pierdut de rugăciune fără ca noi să ne dăm seama? Dacă sentimentul este rugăciune, atunci răspunsul la aceste întrebări este un mare „da”! Cu această posibilitate în minte, să examinăm câteva exemple familiare privind modul în care codul pentru rugăciune a fost transmis de-a lungul veacurilor.

Poate că cea mai cunoscută și cea mai universală rugăciune din lume este Tatăl nostru. Cuvintele ei sunt onorate de aproape o treime din populația lumii, cele două miliarde de creștini care caută în cuvintele acestui cod antic sprijin și îndrumare. Deși întreaga rugăciune este adesea rostită în slujbele religioase, primele două versuri sunt cunoscute sub numele de Marea Rugăciune: „Tatăl nostru care esti în ceruri, sfintească-se numele Tău.”

În loc să reciți pur și simplu cuvintele familiare, te invit să încerci un experiment. Pe măsură ce citești cuvintele din rugăciunea Tatăl nostru, sau poate le spui cu voce tare, observă mental ce te fac să simți. Cum te simți în timp ce vorbești personal cu forța care a creat întregul Univers, precum și viața din fiecare celulă a corpului tău? Ce simți în timp ce recunoști că numele lui Dumnezeu este un nume sfânt, ce poate fi folosit numai într-un mod respectuos și sacru? Nu există un mod corect sau greșit de a simți această rugăciune. Ideea este că aceste cuvinte transmise cu mai mult de 2 000 de ani în urmă au fost concepute pentru a te face să simți! Nelimitate de timp și civilizații, cuvintele îi vorbesc acelei părți din noi care rămâne mereu aceeași: inima. Oricare ar fi sentimentul pe care cuvintele le creează în tine, acest sentiment este rugăciunea ta.

Psalmul 23 este un cod care funcționează în același mod. Chiar dacă este folosit în mod obișnuit ca o rugăciune în care găsești sprijin în momente dificile, cum ar fi trecerea în neființă a unei persoane dragi, acest cod puternic este conceput pentru a aduce liniște sufletească, începând cu primul verset, „Domnul este păstorul meu, nu voi duce lipsă de nimic”, începem să ne simțim ca și cum suntem păziți și îngrijiți în lumea asta. Cu toate că traducerea variază, cuvântul „păstor” este o constantă în toate acestea. Este evident că acest cuvânt a fost folosit în mod intenționat datorită metaforei elocvente și sentimentului pe care ni-l inspiră, acela că cineva are grijă de noi.

Se consemnează că unul dintre cele mai uimitoare coduri care vin în ajutorul nostru îi este dat acestei lumi de către Dumnezeu, în scopul de a binecuvânta și a aduce pace. Această binecuvântare străveche a fost descoperită în 1979, gravată pe două benzi mici de argint în formă de sul. Acest fragment din Deuteronom 6, 22-26 este datat cu 400 ani înainte de Manuscrisele de la Marea Moartă și se crede că este „cel mai vechi fragment biblic găsit vreodată în artefactele antice” În cele trei fraze ale codului, Dumnezeu îi recomandă o binecuvântare lui Moise, pentru a o împărtăși cu poporul său. În instrucțiunile date în vechime,

Dumnezeu i-a spus lui Moise: „Acesta este modul în care trebuie să-i binecuvântezi pe copiii lui Israel.” Urmând instrucțiunile lui precise despre modul în care trebuie să fie folosită rugăciunea, i-a oferit codul lui Moise în modul următor:

Fie ca Domnul să te binecuvânteze și să te țină în viață.

Fie ca Domnul să lase fața Lui să strălucească asupra ta și să-ți arate mila Lui.

El încheie instruirea lui Moise spunându-i „Așa trebuie să-mi rostesti numele... și atunci îi voi binecuvânta.

În acest fel, rugăciunea în sine a fost păstrată prin cuvintele care ne fac să simțim aceste lucruri.

Acum, să rezumăm totul

A devenit, probabil, evident de acum că tema centrală din acest capitol este faptul că sentimentul e rugăciunea! Acceptând acest principiu, primim marele secret pentru ca toate rugăciunile noastre să fie împlinite fără excepție. Cheia este că noi trebuie să devenim exact lucrurile pe care alegem să le experimentăm în viețile noastre. Dacă vom căuta dragoste, compasiune, înțelegere și siguranță în viața noastră, trebuie să dezvoltăm exact aceste calități în noi înșine, astfel încât Mintea lui Dumnezeu să le poată oglindi înapoi la noi, în relațiile noastre. Dacă ne dorim abundență, trebuie să simțim recunoștință pentru abundența care există deja în viețile noastre.

Cunoscând acest lucru și cunoscând puterea ascunsă în frumusețe, binecuvântare, înțelepciune și suferință, cum să facem ca aceste lucruri să lucreze în viața noastră? Ce facem cu aceste secrete antice pentru a depăși perioadele dificile din viață? Probabil că cel mai bun mod de a răspunde la această întrebare este pur și simplu să aplicăm aceste chei într-un exemplu.

Mai devreme, am folosit povestea lui Gerald pentru a arăta modul în care suntem uneori atrași în situațiile care ne aduc cea mai profundă suferință, în circumstanțele cel mai puțin așteptate și în perioadele în care ne așteptăm cel mai puțin la asta. În cazul lui Gerald, el a pierdut tot ceea ce iubea: soția, copiii, casa și prietenii săi. Până și părinții lui l-au renegat temporar, ca răspuns la durerea pe care a adus-o în viața lor. Făcând pur și simplu alegerile pe care simțea că trebuie să le facă, efectul de undă l-a condus direct într-o Noapte întunecată a Sufletului.

Odată ce s-a trezit în Noaptea întunecată, Gerald a trebuit să facă o alegere. Putea fie să alunece din ce în ce mai adânc pe spirala întunecată a furiei, tristeții, trădării și deznădejdiei, care este tipică pentru pierderile traumatice. Sau putea ajunge adânc în sufletul lui pentru a găsi puterea de a înțelege ce s-a întâmplat și pentru a ieși singur din situație, știind că va fi un om mai bun după aceea. Deși este, cu siguranță, nevoie de forță interioară pentru a depăși astfel de momente din viață, forța nu este suficientă. Nu putem depăși experiența Noptii întunecate folosindu-ne de forța noastră pentru a o supune! Trebuie să avem ceva în care să ne folosim forța - un proces. Pentru Gerald, procesul a început în felul următor.

Suferința este profesorul, înțelepciunea este lecția:

Cheia pentru a vindeca orice test pe care ni-l aduce viața este că putem să suferim doar atunci când suntem pregătiți să suferim. Adică numai atunci când avem deja toate instrumentele emoționale pentru a ne vindeca durerea putem atrage experiențele necesare pentru a ne demonstra măiestria. Acesta este secretul subtil, dar important, pentru a face față suferinței.

Singurul mod în care Gerald ar fi putut să creeze ceea ce a numit „încurcătura” în care se găsea a fost faptul că el deținea deja înțelegerea care a dat sens schimbărilor din viața lui. Simpla cunoaștere a acestui

lucru i-a dat lui Gerald speranță, un nou mod de a-și privi viața și puterea mai degrabă de a parcurge procesul decât de a renunța. Binecuvântarea era locul unde putea să-și aplice puterea.

Binecuvântarea este liantul emotional: Atunci când aplicăm etapele procesului de binecuvântare descris mai devreme, ne suspendăm suferința suficient de mult timp pentru a o înlocui cu altceva. Pe Gerald l-am îndemnat să binecuvânteze tot ceea ce înseamnă experiența sa.

-Totul? m-a întrebat.

-Totul! i-am răspuns.

Cheia pentru ca binecuvântarea să aibă succes este faptul că ea recunoaște totul, de la cel care provoacă suferința până la cel care suferă.

Gerald a început prin a se binecuvânta pe sine - în definitiv, el era cel care a fost rănit. Apoi a binecuvântat-o pe femeia care l-a trădat. El credea că ea este sursa suferinței lui. A încheiat procesul binecuvântându-i pe toți cei care au fost martori la suferința sa. Asta le-a inclus pe fiicele lui, pe soția, părinții și prietenii lui. În binecuvântare, el și-a suspendat propria durere suficient de mult pentru a permite intrarea a ceva nou. Acest ceva a fost capacitatea de a vedea imaginea de ansamblu și de a da sens lucrurilor aparent lipsite de sens care aveau loc în viața lui. Prin noul sens dat experienței sale de viață, el a găsit frumusețe în acest proces.

Frumusețea este factorul transformator al suferinței noastre:

Dincolo de ceva ce vedem doar cu ochii, atunci când putem vedea simetria, echilibrul, plusurile și minusurile unei situații, începem să vedem de ce lucrurile s-au întâmplat așa cum s-au întâmplat. Aici apare magia! Atunci când suferința noastră are sens și putem vedea lumina de la capătul tunelului, începem să privim diferit experiența. Prin această diferență, suferința devine înțelepciune. Aici este locul unde începe vindecarea.

Sentimentul este rugăciunea: Tradițiile antice ne reamintesc că lumea din jurul nostru nu este nimic mai mult și nimic mai puțin decât oglinda a ceea ce am devenit în viețile noastre, ce simțim despre relația cu noi înșine, dintre noi și în cele din urmă cu Dumnezeu. Dovezile științifice sugerează acum exact același lucru: ceea ce simțim în interiorul corpurilor noastre se transmite în lumea de dincolo de corpurile noastre.

Pentru Gerald, precum și pentru mulți dintre noi, acesta este un mod nou și foarte diferit de a vedea lucrurile, față de ceea ce am fost învățați în copilăria și tinerețea noastră. El ne oferă, de asemenea, putere. În câteva zile de la începerea procesului său, Gerald a fost capabil să-și binecuvânteze și să-și redefiniească suferința și amarăciunea. Noile sale sentimente au devenit rugăciunea pe care a trimis-o în lumea din jurul său. Aproape imediat, relațiile sale au început să-i reflecte rugăciunile. Deși a trebuit să lucreze în continuare asupra relației, el și fosta lui soție au dezvoltat o prietenie sănătoasă. A fost un lucru bun atât pentru ei, cât și pentru fiicele lor. De asemenea, Gerald s-a trezit curând într-o nouă poveste de dragoste, care îi reflecta noua perspectivă despre el însuși. Împreună, el și partenera lui s-au angajat într-o călătorie de descoperire pe care fosta lui soție ar fi considerat-o amenințătoare.

Și, astfel, Gerald și-a vindecat Noaptea întunecată a Sufletului. L-am văzut ultima dată în San Francisco, în 1990. El mi-a spus:

Doamne, mă bucur că s-a terminat. Nu cred că aș putea să mai trec prin alta!

- Pot să mai apară și altele, i-am spus. Doar pentru că ai trecut printr-o Noapte întunecată nu înseamnă că nu vei mai avea încă una. Asta înseamnă doar că vei putea să o anticipezi și să știi dincolo de orice

îndoială că există întotdeauna o viață mai bună de cealaltă parte.

Crearea propriilor rugăciuni

Fundamentul a tot ceea ce noi spunem aici este următorul: cuvintele rugăciunilor în sine nu sunt rugăciuni. Deși cuvintele pot fi frumoase, vechi și relicve onorate de vreme, ele sunt pur și simplu catalizatorii necesari pentru a elibera o forță. Iar forța este în tine! „Tu” este cuvântul-cheie aici. La fel cum codul dintr-un calculator pune în mișcare o serie de evenimente, cuvintele noastre declanșează un sentiment în corpul nostru. Dar nici codul, nici cuvintele nu au nicio putere până când nu li se dă un sens. Pentru cod, este vorba de sistemul de operare al computerului. Pentru cuvintele noastre, este vorba de sentimentele noastre.

Rugăciunile sunt personale. Cuvintele care declanșează un puternic sentiment de recunoștință sau apreciere în mine poate nu sunt la fel de eficiente pentru tine. Așadar, te poți distra cu rugăciunile, creează-ți propria rugăciune! Găsește cuvinte speciale, care sunt semnificative pentru tine și doar pentru tine, ca să-ți servească drept o rugăciune sacră și secretă între tine și Dumnezeu.

O rugăciune poate fi la fel de simplă ca o afirmație care sugerează faptul că lucrul pentru care te rogi s-a împlinit deja. Un exemplu privind acest tip de rugăciune ar putea fi o frază simplă pe care să ți-o spui de fiecare dată când închizi ușa mașinii și pornești motorul pentru a merge undeva: „Mulțumesc pentru o călătorie sigură și o întoarcere acasă cu bine.” În timp ce îți spui rugăciunea, simte un sentiment de recunoștință, ca și cum călătoria ta s-ar fi desfașurat deja.

Pentru a-i oferi putere rugăciunii tale cu ajutorul simțurilor, imaginează-ți că faci ceva când te întorci acasă, cum ar fi să iei cumpărăturile din portbagaj și să așezi conservele în dulap sau să pui salata în frigider. Cheia este că poți să iei cumpărăturile din mașină și să le pui la locul lor doar dacă te-ai întors acasă. În acest fel, ai stabilit intenția puternică a unei călătorii în siguranță, simțind că totul s-a întâmplat deja.

Se spune că Dalai Lama a folosit o astfel de rugăciune când și-a început călătoria plină de pericole care l-a dus din casa lui în exil, peste munții stâncoși care separă Tibetul de India. „Văd o călătorie în siguranță”, a declarat el, dacă relatările sunt corecte, „și o întoarcere cu bine”.

Dacă ai talent poetic, rugăciunile tale îți pot reflecta creativitatea, sub formă de rime. Rimele sunt ușor de reținut și pot deveni o parte a ritualului tău zilnic. Important este să mulțumești pentru sentimentul pe care-l creează. Am un prieten care spune acest fel de rugăciune când pleacă la serviciu în fiecare zi. Casa lui și locul de muncă sunt separate de un drum de munte, zonă caracterizată de o abundență a faunei sălbatice, iar animalele ajung adesea pe șosea, atât în zori, cât și la amurg, și sunt uneori ucise. De fiecare dată când pleacă la drum cu mașina, începe și rugăciunea „Toate creaturile mari și mici sunt în siguranță astăzi”.

Deși poate părea ceva prea simplu, cred că lumea funcționează în felul următor: creația reacționează la ceea ce devenim — și la ceea ce simțim. Poate nu e o coincidență faptul că în anii în care prietenul meu s-a rugat pentru toate creaturile, în timpul navetei lui nu a avut niciun eveniment cu animalele care apar pe autostradă. Deși le vede adesea la marginea drumului sau traversând chiar înainte sau după ce trece el printr-un anumit loc, rugăciunile lui au fost ascultate în fiecare zi.

Am o altă prietenă care face ceva similar de fiecare dată când pleacă într-o călătorie de afaceri. Fie că este vorba de avion, taxi sau propria mașină, ea începe fiecare călătorie prin recunoașterea

inteligenței vii care există chiar și în lucrurile pe care le numim obiecte neînsuflețite. Când avionul în care este decolează, ea spune „Am creat această mașinărie din praful pământului ca să ne servească în viață, din momentul nașterii noastre”.

Repet, deși pare simplu sau chiar o prostie pentru unii, aceste cuvinte îi creează sentimentul că este în legătură cu lucrurile din care este alcătuit acest tărâm. În această comuniune sacră, ea simte puterea de a fi conectată cu mașinăria care este responsabilă pentru siguranța ei, în loc să se bazeze pur și simplu pe speranța că va avea noroc în călătorie.

Acestea sunt doar câteva exemple. Cunoscând modul în care funcționează rugăciunile noastre, te invit să-ți creezi propria rugăciune. Distrează-te cu rugăciunile-po ezii. Împărtășește-le prietenilor tăi. Nu fii surprins dacă observi că ți se pare normal să ancorezi rugăciunea, încheind-o cu o rimă. Știam cum să facem asta când eram copii, iar copiii noștri își amintesc cum să o facă astăzi. Nu e o naivitate. Vom descoperi că, prin astfel de momente simple și pline de bucurie ale vieții, folosim o tehnologie interioară străveche, pentru a avea acces la cea mai puternică forță din Univers! Și credeai că este doar o simplă poezie...

că a ars în două direcții distincte. Echipajele de pompieri au oprit ambele incendii în câteva zile. Deși solul a fost carbonizat și cenușa căzută a făcut ca apa să devină improprie pentru băut, pentru o perioadă de timp, orașul Taos în sine a suferit doar pagube minore,